JUAN RALLO

&

ALMUDENA CID



Juan Rallo, el entrenador personal de los famosos y la gimnasta Almudena Cid nos desvelan los secretos que realmente funcionan a la hora de ponerse en forma y adquirir unos hábitos de vida saludables. Con Mujer, ponte en forma en 9 semanas y media conseguirás, sin mucho esfuerzo mejorar otros aspectos de tu vida. Semana tras semana los resultados serán visibles, perfeccionando tu apariencia física, tu salud y tu estado de ánimo.

Lectulandia

Juan Rallo & Almudena Cid

Estupenda en 9 semanas y media

ePUB v1.0

20.5.13

Juan Rallo, 2011
Almudena Cid Tostado, 2011
Dibujos de interior: Marcos Balfagón
Redacción y edición: Isabel Blasco

ePub base v2.1

A Gemma, por su belleza, sus valores y su amor.

JUAN RALLO

A todas las personas que me han inspirado
a escribir cada uno de los capítulos.

ALMUDENA CID



INTRODUCCIÓN

PENSANDO EN MUJER

Ponte en forma en 9 semanas y media ha ayudado a mucha gente a adelgazar, a mantenerse en forma y, lo que es más importante, a gustarse más. El método que propone el libro, fácil, sencillo y ajustado a unos plazos concretos ha calado en miles de personas que han podido comprobar personalmente que el plan funciona. Por eso se ha convertido en un auténtico *best seller*.

Sin embargo, a raíz de este primer libro, muchas mujeres me hacían preguntas concretas sobre ellas, y me pedían un método más específico enfocado a sus inquietudes, a sus ritmos y a su estilo de vida. *Ponte en forma en 9 semanas y media* no está destinado a un sexo concreto, por lo que pueden usarlo tanto hombres como mujeres. Pero también es cierto que el cuerpo de la mujer tiene una serie de particularidades que trataremos de forma específica en este libro.

Hay un dato que es clave y que percibo en muchas de las mujeres que hablan conmigo, y es que no están contentas con su peso. La cultura de la delgadez y la belleza como sinónimo de éxito son dos denominadores comunes que pueden llegar a obsesionarnos con perder esos kilos de más. Personalmente también me preocupan los falsos mitos instalados en nuestra sociedad sobre adelgazar y ponerse en forma. Mentiras o falsas verdades llevan a buscar la «dieta mágica» o el «tratamiento exprés» que den con la solución para recuperar una talla de adolescente en un tiempo récord.

Y por ello me decidí a escribir un «Ponte en forma» destinado a la mujer del siglo XXI. Una mujer dinámica, trabajadora y muy distinta a la de hace unos años: con poco tiempo para ir a un gimnasio. Una *superwoman* pendiente de todo, pero también muy preocupada por sentirse bien.

Pero al pararme a pensar en este libro surgió una primera duda. ¿Cómo ponerme en la piel de una mujer? Lo cierto es que me resultaba muy complicado. Está claro que puedo leer, conocer, aprender…, pero lo que no puedo es entrar dentro del proceso psicológico de muchas de las mujeres que estarían dispuestas a comprar el libro para seguir mi plan.

Y así es como surgió la idea de buscar una en concreto que me diera pautas precisas y aprender, de primera mano, sobre sus necesidades, anhelos, motivaciones y desmotivaciones. En definitiva, sobre su proceso vital y psicológico. Y no he podido tener más suerte porque encontré a la mejor colaboradora posible y ella aceptó el reto. Se trata de Almudena Cid.

Almudena ha sido durante muchos años una deportista profesional que ha competido al máximo nivel. Y por ello pensé que al haber sometido a su cuerpo a tal dosis de entrenamiento estaba acostumbrada a estar siempre bajo una disciplina, una constancia y un autoconocimiento de sí misma muy intenso. Pero ahora, al dejar la

alta competición, también se topaba de frente con los mismos fantasmas del resto de las mujeres: falta de tiempo, no tener la obligación de asistir al entrenamiento… Un buen ejemplo para muchas mujeres.

Y le propuse que me acompañara a lo largo de estas 9 semanas y media para elaborar una parte importantísima del libro, la de ejercitar la mente. Yo me encargaría de la disciplina del cuerpo y ella de la motivación. Además, también aceptó el reto de engancharse al plan para comprobar si realmente funciona.

Y así es como ambos nos hemos embarcado en esta aventura. Sigo pensando que los milagros no existen. Ponerse en forma puede hacerlo cualquiera estando bien asesorado y siguiendo una serie de directrices. Tú puedes conseguirlo. ¿El secreto del éxito o el fracaso? Ir haciendo el método de forma progresiva para que el cuerpo y la mente converjan en el mismo punto. El de sentirte bien de manera básica para ir mejorando, paso a paso, en cada una de las 9 semanas y media que estaremos juntos.

Acepta nuestro reto. Si lo llevas hasta el final descubrirás que este programa completo de puesta a punto integral es seguro y funciona realmente.

De todas formas, recuerda acudir antes a tu médico para someterte a una pequeña revisión y comprobar que todos tus niveles son adecuados y que no padeces ningún problema que te impida realizar ningún ejercicio.

Intenta sacar tiempo para ti: estar todo el día en tu puesto de trabajo o realizando las tareas domésticas no te van a favorecer en absoluto a mejorar tu aspecto ni, por supuesto, tu salud. Siempre nos hablan de la importancia del ejercicio, pero no lo vas a apreciar hasta que no compruebes por ti misma cómo te ayuda a mejorar.

CÓMO SE LEE ESTE LIBRO

Cuando un libro cae en tus manos sabes cuándo empiezas a leerlo, pero no cuándo lo vas a terminar. En el caso de *Estupenda en 9 semanas y media,* sí.

Como su propio título indica tienes ese tiempo exacto para hacerlo. No es un capricho que sea así. Se trata del periodo que estimamos necesario para que te mentalices, perseveres y consigas que los cambios que apliques en tu vida se consoliden.

¿Por qué 9 semanas y media? Diferentes estudios demuestran que para convertir un comportamiento en costumbre es necesario repetirlo, al menos, durante ocho semanas. Nosotros, para asegurarnos de los resultados, añadimos una y media más. Tiempo suficiente para conseguir tus objetivos y mantenerlos en distintos ámbitos de tu vida.

El ritmo al que se debería leer el libro es al de capítulo por semana. Es el mejor modo de ir progresando tanto en actividades como en costumbres. Pero tampoco pasa nada si ves que una semana no has cumplido con el objetivo deseado. Puedes volver a la anterior y seguir avanzando a tu propio ritmo.

El entrenamiento, como el libro, está dividido por semanas. En cada una de ellas encontrarás una rutina distinta, de manera que durante la primera semana repetirás la misma sesión los días que te toque entrenar, al igual que en la segunda… y así hasta llegar a la novena.

Los ejercicios los hallarás al final del libro y descubrirás cómo te ayudan a tonificar tus músculos sin apenas darte cuenta.

«EL LUNES EMPIEZO»

En este tiempo tendrás que olvidar frases como «El lunes empiezo», que todos hemos utilizado alguna vez. Como si a partir de ese día fuéramos capaces de coger nuestra vida y darle la vuelta como a una tortilla. Eso es un error y, además, es imposible; nadie puede abandonar sus rutinas y hábitos de un día para otro.

Lo que este libro pretende es introducir exigencias a un ritmo lo suficientemente lento como para frenar la inercia de las viejas costumbres. Así conseguiremos adoptar otras nuevas, más saludables. Además, para que este método que te propongo funcione, lo tienes que llevar a cabo sin apenas esfuerzo, con fluidez y con unas ganas enormes de avanzar en la lectura y en el nuevo estilo de vida que te planteas.

ANTES DE PONERTE EN MARCHA…

Como todos sabemos, el sedentarismo y la inactividad son enemigos no solo de la salud, sino también de la estética. En eso está de acuerdo casi todo el mundo, pero ¿qué es hacer ejercicio? Y lo más importante, ¿cuál es el que le conviene a cada uno?

Para mí, hacer ejercicio significa realizar un esfuerzo físico lo suficientemente intenso para que el cuerpo reaccione, adaptándose después. Me gustaría que en las tablas que aparecen en este libro encontrases el programa más adecuado para ti. Por eso he dejado algunos ejercicios abiertos, para que los elijas en función de tus

necesidades.

Es probable que lleves mucho tiempo sin realizar ejercicio físico. Por ello resulta especialmente importante que midas tus esfuerzos. Si en algún momento te encuentras mal, abandona el ejercicio. Si un movimiento te hace sentir incómoda, no lo realices. Y si te duele algo, detente y consulta a tu médico.

TONIFICACIÓN

En cada sesión trabajaremos casi todos los grupos musculares, dejando siempre que descanse alguno. Hay unos ejercicios que dejo a tu elección. Es el que vamos a llamar ejercicio secreto. Podrás escoger aquel que creas que más te interesa en función de la zona de tu cuerpo en la que prefieras incidir.

Las sesiones de tonificación deben tener la siguiente estructura:

- Se debe empezar con un calentamiento. Es bastante sencillo, pues como no vamos a trabajar con pesos elevados no es necesario someter a la musculatura a un gran esfuerzo, con lo que bastará con calentar las articulaciones que vayamos a utilizar en el ejercicio para que cojan un poco de temperatura. Con unos segundos bastará.
- Como estamos hablando de realizar un poco de ejercicio en serio, necesitamos un mínimo de material necesario. Es decir, una colchoneta y unas pesitas, lo ideal serían dos juegos, unas de 2 kilos y otras de 4 o 5. Y por supuesto, ropa deportiva.
- El entrenamiento está planteado para que lo realices en casa, pero eso no significa que no se pueda hacer en el gimnasio: en este caso, dedica unos minutos a este plan antes de comenzar con tus actividades habituales.

LOS EJERCICIOS

Los ejercicios que he seleccionado son los más clásicos y los más genéricos, pero también los que mejor funcionan. Con ellos se conseguirá una buena tonificación general. Todos son necesarios para trabajar el cuerpo como un todo, no un solo grupo

muscular, y evitar así que alguna zona quede descompensada.

Sigue el orden de los ejercicios establecidos. Todas las sesiones de tonificación tienen una misma estructura:

- Tonificación del tren superior.
- Tren inferior.
- Zona abdominal.

Coge el peso adecuado. Es decir, aquel con el que no te cueste completar el número de repeticiones que te proponemos.

Los movimientos deben ser lentos y controlados, evitando impulsos, balanceos y demás trampas.

Te deseo los mejores resultados para este nuevo reto, y sobre todo, que lo afrontes con mucha calma. El estrés y ser demasiado exigente contigo misma solo te conducirá al fracaso y a la frustración. La clave pasa por tu cerebro. Mucho ánimo, establece tus metas y tus objetivos, enfatiza lo que deseas y lo que no y, sobre todo, visualiza el éxito. Nos vemos dentro de 9 semanas y media.


SEMANA
1

TU FORMA Y TU ACTITUD

¿HASTA DÓNDE ESTÁS DISPUESTA A LLEGAR PARA CAMBIAR TU CUERPO?

La fisonomía de cada uno de nosotros viene delimitada por dos grandes factores. El primero es el genético, que determina, en gran medida, nuestra forma, altura, estructura ósea... El segundo es nuestro estilo de vida, ya que si bien es cierto que la genética es muy importante, al final, nuestro aspecto dependerá de nuestro estado de bienestar general.

En este sentido tenemos muchísima suerte. En los últimos tiempos se ha avanzado considerablemente tanto en conocimientos de dietética como acerca de ejercicios físicos que se pueden poner en práctica con facilidad y que funcionan realmente, permitiéndonos mejorar aspectos físicos condicionados por nuestra genética y que antes parecían inamovibles. Está muy claro: se puede cambiar mucho un cuerpo con la información necesaria y con la actitud adecuada.

Por ello es fundamental integrar y canalizar toda esta información dentro de un plan global donde lo importante no sea solo adelgazar o cambiar lo externo. ¿El objetivo? Sentirse más guapa, más dinámica, más esbelta y más feliz. En este sentido, la psicología de cada uno es fundamental. **Todo depende de lo que tú estés dispuesta a invertir.**

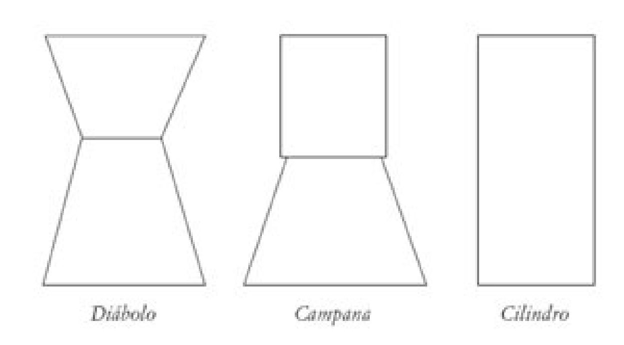
Por otro lado, las variables que determinan las formas de la mujer son más amplias que las del hombre, tanto las genéticas como las relacionadas con el estilo de vida. Por eso se deduce que no todas las mujeres tienen las mismas necesidades respecto al ejercicio. En este libro daremos las indicaciones necesarias para que cada cuerpo reciba el tratamiento que necesita. Hay tantas posibles soluciones como cuerpos, infinitas. Por tal motivo vamos a mostrar las distintas tipologías femeninas. Basándonos en ellas aprenderás a diseñar un perfil exclusivo para ti.

TIPOLOGÍAS FEMENINAS

Hace unos años, el Ministerio de Sanidad español intentó realizar una clasificación de los cuerpos femeninos con el fin de unificar las tallas de las distintas marcas de ropa. Para realizarlo se tuvieron en cuenta valores relacionados con la estatura y el perímetro de pecho, la cintura y las caderas.

Para ello se llevó a cabo una investigación tomando como muestra a más de 10.000 mujeres de entre 12 y 70 años de edad de distintos puntos de España. Todo con el fin de determinar los diferentes «morfotipos» de los cuerpos femeninos españoles. Se clasificaron en tres: diábolo, campana o cilindro.

En el modelo diábolo, de pecho y caderas más anchos que la cintura, se englobaba en ese momento el 39 por 100 de la población femenina española. En la tipología campana, con caderas más anchas que cintura y pecho, se encontraban el 25 por 100 de las mujeres; y en el cilindro, de misma o muy similar medida para pecho, cintura y caderas, estaban encuadradas el 36 por 100 de las españolas.



En esta clasificación se tuvo en cuenta que la tipología de una mujer puede variar con la edad. En la pubertad y la juventud —de 12 a 30 años— predomina la forma cilindro, mientras en la madurez —de 31 a 60 años— prima el modelo diábolo, seguido del cilindro y campana. Este último es, a partir de los 60, el tipo más extendido.

A día de hoy poco queda de aquella división en lo que se refiere al sistema de tallaje de la ropa. Lo que sí es cierto es que el estudio nos dejó unas pistas muy interesantes para trazar el camino hacia la mejora física.

Por un lado, que el modelo al que pertenezcas no te hace esclava, sino que puede ir variando y por otro, la clasificación citada es independiente del peso de cada mujer. En cualquiera de los tres casos puede haber tanto chicas con sobrepeso como otras por debajo del peso mínimo requerido. Así, para elaborar un mapa del cuerpo femenino hay que tener en cuenta dos grandes variables: la forma y la relación entre el peso y la altura. También existen otras, menos importantes a priori, como la anchura de los tobillos, la longitud de las piernas y los brazos, etc., pero con las que también trabajaremos.

El objetivo no es encasillarse en ninguno de estos tipos, ya que la figura femenina puede cambiar y evolucionar, tanto a mejor como a peor. En tu caso, está claro que en

las próximas semanas será a mejor.

Estas tipologías nos van a servir para trabajar con objetivos y referencias. Por eso, te recomiendo que para empezar te midas y veas a cuál de estos tres grupos perteneces a día de hoy. Estas medidas, además, te van a servir para comprobar cómo se van desarrollando los cambios en tu cuerpo de manera objetiva y cuantificable. Anótalos.

Medidas en la primera semana			
Peso	Pecho	Cintura	Cadera

Como ya hemos dicho, cada mujer tiene sus peculiaridades, pero existe una base común. Por eso el entrenamiento se va a componer de unas partes generales y de otras particulares.

Además, las tipologías femeninas pueden reflejarse en distinto grado. Hay mujeres que poseen un tipo campana muy marcado y otras que lo tienen muy sutil. En parte depende del peso, pero también obedece a la estructura ósea. Debes aprovechar las cualidades que te ofrece tu tipología para resaltar tus partes más bonitas y más envidiadas. No olvides que las curvas que a ti te pueden parecer un lastre, otras mujeres buscan cirujanos para copiarlas y viceversa.

LA IMPORTANCIA DE LA ACTITUD

Una parte muy importante del entrenamiento radica en la actitud. La actitud con que llevas y aceptas tu cuerpo te puede hacer sumar o restar 5 puntos en una nota sobre 10.

¿Quién no tiene una amiga que, sin tener un tipazo, sabe cómo mostrar siempre lo mejor de sí? No lo dudes, eso es porque tiene confianza en sí misma, conoce sus puntos fuertes y los explota y, sobre todo, no tiene miedo a que la miren; al revés, le gusta y lo disfruta. Y, por el contrario, ¿quién no tiene una amiga que no se saca partido, que no se gusta, no se enseña y que si alguien la mira se cree que es para mal? Cuántas veces no habremos oído comentarios como: «Si yo tuviera tus piernas, ¡anda que no las enseñaría!».

Por ello te digo que si en estas 9 semanas y media vas a mejorar tu cuerpo con unos pequeños ajustes en tu alimentación y en tu actividad, también deberás cambiar tu actitud para optimizar a tope todo este esfuerzo.

Créete sexy, pues no hay nada más sexy que la seguridad en una misma. Y márcate una norma: nunca te dejes influir por lo que los demás piensen sobre ti.

Muchas veces las mujeres os volvéis locas buscando un vestido que os quede bien, pasáis horas y horas en los probadores, no estáis conformes y os da el bajón. Pero el problema no está en el vestido, sino en la actitud y en el cuerpo. **Si quieres encontrar un vestido que te quede bien, pasa menos horas en el probador y más en el gimnasio.**

Y en lugar de esforzarte por esconder las partes que no te gustan, trata de atraer la atención a las que sí te gustan. No digas que no, alguna tienes seguro. Es el truco de *márketing* más usado en publicidad, exprime tus fortalezas. Además, los hombres no se van a fijar en las peores partes de ti, sino en las mejores.

Por último he de decir que la mayoría de las mujeres tienden a querer estar un poco más delgadas de lo que realmente les favorece. Pero lo importante es: mejora para gustarte tú, quiérete tú y verás cómo los demás empiezan a verte de otro modo.

LA DIETA: ALGUNOS CONSEJOS ESENCIALES

Es importante que en temas de nutrición te pongas en manos de un profesional. Nosotros, para realizar este apartado hemos contado con la colaboración de Laura Rallo, diplomada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad San Pablo-CEU de Madrid y licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos por la Universidad de Valencia.

En esta primera semana tenemos que hacer una pequeña recopilación de lo que debes saber para que este proyecto sea completo. Se trata de un plan básico del que deberás conocer algunos datos clave.

Primer consejo

El primer consejo, ya muy popular, es que controles las cenas. De ellas dependerá una parte importante del éxito de este proyecto. Piensa que después de cenar casi no existe actividad, por lo que apenas se necesita energía. Por eso es fundamental cenar de una manera adecuada, pues aquí radica que mientras duermes estés engordando o adelgazando.

Segundo consejo

Otra de las recomendaciones fundamentales es que comas hasta perder el hambre, no más. Es precisamente en ese momento cuando tu cuerpo te está diciendo que puede comer mucho más y almacenarlo, pero que con lo que hay es suficiente.

Tercer consejo

El tercero es más obvio aún que los dos primeros. Dice que hay que limitar las grasas en la medida de lo posible, incluyendo todas. Aunque algunas son más sanas que otras, todas tienen las mismas kilocalorías y, por tanto, todas engordan lo mismo.

Cuarto consejo

El cuarto consejo dice que consumas los hidratos de carbono en las primeras horas del día, cuando aún tienes mucha actividad por delante y vas a poder quemarlos.

Quinto consejo

También es importante tener cuidado con las bebidas, pues aunque no tienen tantas kilocalorías como los alimentos sólidos, es verdad que se consumen en mayor cantidad. Por ejemplo, un vaso de zumo de tamaño normal ya tiene 200 mililitros, casi 200 gramos. Así que es fácil ingerir grandes cantidades de kilocalorías a través de los líquidos, sobre todo en verano.

Sexto consejo

Comer cinco veces al día es otro de los conceptos básicos que hay que retener y, como muchas sabéis, no me refiero a comer cinco veces mucha cantidad, sino a que las kilocalorías que se reparten en más comidas se queman mejor. Es decir, se van quemando sobre la marcha.

Séptimo consejo

Es también importante dejar dos comidas libres a la semana. Ya sean comidas o cenas. Es fundamental escuchar al cuerpo y muchas veces nos pide alimentos que contienen nutrientes que necesitamos. Hay demasiados alimentos como para que una dieta semanal los contenga todos.

Octavo consejo

Y la última de las recomendaciones es aquella que oíamos a nuestras abuelas: come sano y variado. Una alimentación heterogénea te garantiza un aporte de nutrientes variado, tendrás las vitaminas y minerales que tu cuerpo necesita. Lo normal en las comidas poco sanas, y todos sabemos cuáles son, es que sean muy energéticas y bajas en nutrientes, una combinación nefasta.

MENÚ PARA ESTA SEMANA

Desayuno para toda la semana	Un café con leche sin azúcar y cuatro galletas María. Un lácteo y una fruta.
Media mañana	Un lácteo 0% (ya sea yogur o leche fermentada) y una fruta.
En la merienda	Medio bocadillo de jamón serrano con tomate.

Lunes	
Comida	Guisado de ternera elaborado con un filete de ternera magra, cebolla, zanahoria, champiñones, calabacín y tomate y cocinado sin aceite ni sofrito previo. Una pieza de fruta.
Cena	Un huevo revuelto con gambas y setas de cardo. Una loncha de jamón de pavo y otra de queso fresco con unas hojas de lechuga y medio tomate. Una pieza de fruta.
Martes	
Comida	Paella de pollo y verduras, elaborada con una pechuga de pollo, caldo de verduras y, a elegir, judías, pimiento, alcachofa, tomate… Una pieza de fruta.
Cena	Un muslo de pavo deshuesado a la plancha con setas de cardo y calabacín a la plancha. Una pieza de fruta.
Miércoles	
Comida	Un filete de pechuga de pavo a la plancha con ensalada. Una pieza de fruta.
Cena	Calabacines a la plancha y 200 gramos de merluza cocinada al vapor condimentada con perejil y limón. Una pieza de fruta.
Jueves	
Comida	Espaguetis con tomate y ternera elaborados con carne de ternera picada, cebolla y tomate natural, cocinados sin aceite ni sofrito previo. Una pieza de fruta.
Cena	Un filete de lenguado a la plancha con champiñones rehogados. Una pieza de fruta.

VIERNES	
Comida	Lenguado a la plancha y ensalada de tomate y queso de Burgos. Macedonia de frutas.
Cena	Verduras a la parrilla y una hamburguesa de pollo a la plancha con champiñón al ajillo. Una pieza de frutas.
SÁBADO	
Comida	Merluza a la plancha con berenjena, champiñones, ajos tiernos y pimentón a la plancha. Una pieza de fruta.
Cena	Atún a la plancha y espinacas rehogadas. Una pieza de fruta.
DOMINGO	
Comida	Una ensalada de lechugas variadas, zanahoria, pepino, atún, maíz y langostinos cocidos. Una pieza de fruta.
Cena	Un filete de pechuga de pavo a la plancha con setas de cardo y calabacín asado y cocinado sin aceite. Una pieza de fruta.

ENTRENAMIENTO

Este entrenamiento consta de dos niveles. Sé sincera contigo misma y escoge aquel que se adecua a tu estilo de vida:

Nivel 1: Para aquellas mujeres que apenas se han movido últimamente y que tienen un ritmo de vida muy sedentario.

Nivel 2: Para aquellas mujeres que suelen hacer ejercicio o lo han practicado recientemente.

Esta primera semana el entrenamiento se compone de unos ejercicios básicos que sirven para retomar la actividad y el movimiento.

En la parte de tonificación la rutina sería la siguiente:

Zona	Ejercicio	Repeticiones	Series
Parte superior	Elevación lateral	15	2
	Patada de tríceps	15	2
Piernas	Semisentadilla	10	2
	Patada de glúteo	50	2
	Círculos de glúteo	50	2
ABS	Encogimientos	15	1
	Encogimientos con piernas arriba	15	1
Estiramientos	Los 4 estiramientos marcados		

- El peso que debes coger es aquel que te permita completar las series con un pequeño esfuerzo, de lo contrario los ejercicios serán inútiles.
- Los descansos entre las series deben durar el tiempo necesario para que recuperes una respiración normal, aproximadamente unos 30 segundos.
- No olvides los estiramientos, son importantes.
- Si te encuentras en el nivel 1 debes hacer esta tabla dos veces esta semana, lógicamente en días distintos y tienes que salir un día a caminar rápido o muy rápido durante 20 minutos.
- Si te encuentras en el nivel 2 debes hacer la tabla tres días esta semana y tienes que realizar ejercicio cardiovascular dos días durante 25 minutos cada uno. Puedes elegir el ejercicio que quieras.

LOS MOTIVOS DE ALMUDENA: COSAS QUE IMPORTAN

Estoy encantada de aceptar este reto y de acompañaros durante estas semanas. Vamos a conseguir sacar adelante cada semana ejercitando la mente y utilizando algunas técnicas y ejercicios. Seamos realistas, nadie nos garantiza el éxito. Sin embargo, podemos hacer un montón de cosas que aumenten las posibilidades de que el plan salga bien.

¿Qué es lo que valoras en tu vida? Me refiero a ¿qué es importante para ti? Tenemos que aprender a distinguir entre lo que realmente nos importa, es decir, por lo que estamos dispuestas a esforzarnos y trabajar, y lo que sería estupendo si lo tuviéramos, nos encantaría, pero no pagaríamos el esfuerzo que requiere.

A prácticamente todos los deportistas les gustaría ir a unos Juegos Olímpicos,

pero solo un grupo muy reducido está dispuesto a pagar lo que cuesta: entrenamientos, alimentación, cuidar el estilo de vida, responsabilidad, sacrificio…

Nosotras en este momento no pretendemos ganar una final, pero aun así, vamos a hacer un ejercicio mental: coge papel y lápiz y escribe una lista de las cosas que son importantes para ti en este momento de tu vida. Piénsalo con calma.

¿Ya lo tienes? ¿Están todas? ¿Te has olvidado alguna? Tómate un tiempo para revisarla y asegurarte. Después colócalas dentro de un círculo con quesitos. El tamaño de estos va a depender de la dedicación que crees que le debes prestar. Supongo que los hijos importan mucho toda la vida, como los padres, pero es obvio que un bebé requiere mucha más dedicación que un chaval de 11 años.

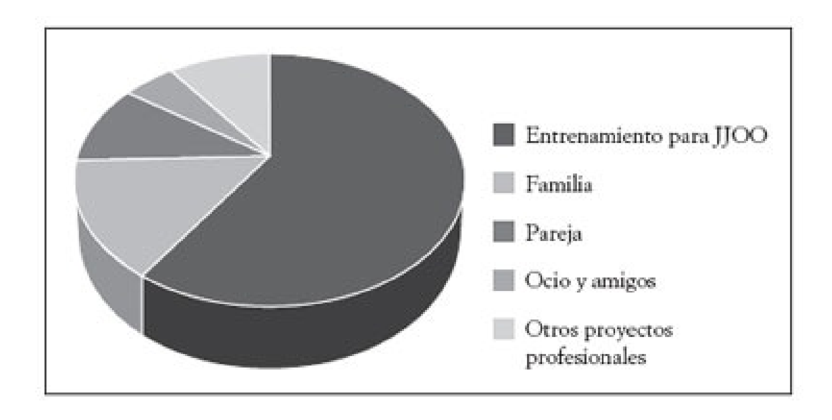


Pues bien, de este círculo es de donde nace la motivación. Sin motivación difícilmente podremos esforzarnos. Todas las cosas que has colocado te parecen importantes, lo que significa que vas a tener que atender a todas ellas para que ninguna se resienta.

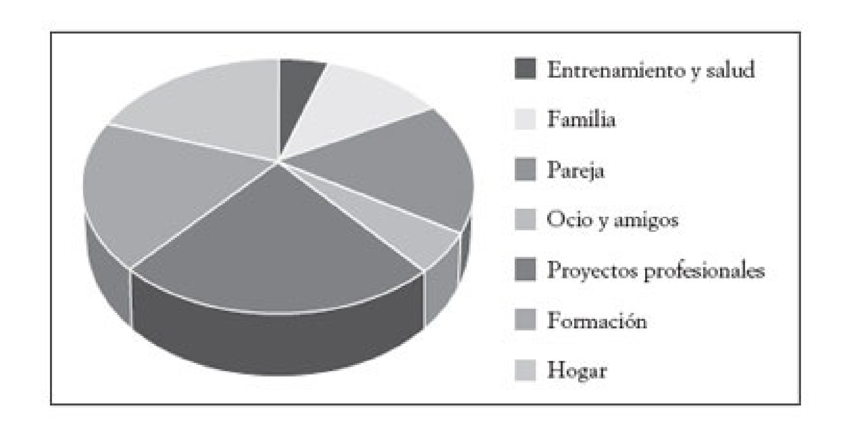
Vamos a ver un ejemplo: si es importante la familia y tienes que viajar constantemente, habrá que ver qué puedes hacer para que eso que tanto te importa, y también el resto de los quesitos, no se vean afectados. Funciona como si fueran piezas engarzadas: unas mueven a otras.

El círculo, como nosotras, va variando poco a poco según en el momento de la vida en el que nos encontremos.

Mi círculo del año 2008, cuando preparaba los Juegos Olímpicos, era muy diferente al de ahora. Entonces, como no podía ser de otra manera, el entrenamiento se llevaba una buena porción. Sabía que disponía de poco tiempo para mi familia, para el ocio, para mi novio, pero aunque fuera poco, atender a esas otras cosas era muy necesario, podríamos decir que imprescindible, para estar motivada. Por otra parte, si descuidaba el entrenamiento que requiere ir a unos Juegos Olímpicos, algo que como podéis imaginar valoraba mucho, todo se resentía. Así era mi círculo en el verano de 2008:



Ahora que ha terminado 2010, el entrenamiento también está dentro del círculo, pero hay otras prioridades que requieren más tiempo y dedicación. Y no por eso es mejor o peor, simplemente, los proyectos se van cumpliendo y nuestras inquietudes van cambiando**.** Mirad qué cambio en mis dedicaciones:



Sea como sea, lo importante es que el círculo de nuestra motivación esté completamente atendido.

Y me pregunto: ¿Has colocado «hacer deporte» o algo similar dentro de tu círculo? Si es así, tu trabajo tendrá más sentido; si no, deberías por lo menos pararte a pensar.

Hay preguntas relacionadas con una segunda cuestión no menos importantes: ¿qué esperas de este plan? ¿Cuál es tu meta? ¿Qué deseas que ocurra cuando acaben las 9 semanas y media?

Antes de ponernos a trabajar, antes de hacer abdominales —y tú ya los estás haciendo— siempre contamos con una anticipación mental del resultado. Nos ponemos a trabajar porque imaginamos que va a pasar algo bueno, que vamos a conseguir nuestra recompensa. ¿El qué? Alguna de nosotras pensará que va a conseguir el envidiable culo de Jennifer Lopez, otra que le va a dejar de doler la espalda. La habrá, un poco más ilusa, que imagine que ese chico que le gusta empezará a hacerle caso —siento desilusionarte, quizá eso no dependa solo de este plan —. Y alguna, incorregible ella, que volverá a tener el tipo de cuando tenía 18

años.

Lo satisfechas que nos vayamos a encontrar va a depender, sin duda, de las expectativas con las que partamos.

SEMANA



FASES Y OBJETIVOS DEL PLAN

Ya estás metida de pleno. Durante estas 9 semanas y media tu cuerpo experimentará una serie de cambios que culminarán con el objetivo deseado. Estos no serán constantes ni lineales, pero sí vas a pasar por tres fases claramente delimitadas en tiempo y en resultados, que aportarán detalles fundamentales para poner en marcha el plan.

FASE 1: EL DESPEGUE

En este periodo, que durará las dos primeras semanas, el organismo va a recuperar movilidad.

Lo que se persigue es recobrar el movimiento corporal, que seguramente estará un poco oxidado. Por eso, volver a mover la maquinaria tanto en su parte exterior, músculos y articulaciones, como interior, corazón y pulmones, te va a costar un poco más que cuando eras pequeña y saltabas a la cuerda en el colegio.

Probablemente, durante estos primeros esfuerzos físicos tal vez notes algunas molestias o te sientas cansada. No es producto del ejercicio, sino de la inactividad a la que has sometido a tu cuerpo la que ha causado esta reacción del mismo. Es el círculo vicioso de la inmovilidad. La **buena noticia** es que este reajuste dura poco.

Desde el punto de vista anímico es la fase más dura. Te toca anular una inercia adquirida durante años. Por poner un ejemplo, sería como el momento del despegue de un avión, que es cuando más energía consume. Si al avión le supone un mayor gasto de combustible, para ti va a significar un extra de voluntad, ya que llegan los primeros cambios respecto a tus anquilosadas costumbres anteriores.

Es el periodo de remontar con más energía, de ahí que se requiera muchísima motivación y fuerza. No te alarmes: después de haberla superado con éxito llegarás, ya la semana que viene, a una etapa más relajada y sencilla.

FASE 2: AUMENTO METABÓLICO

Durante la segunda fase, que comprende las semanas 3, 4 y 5, el objetivo será conseguir que tu cuerpo queme más kilocalorías, incluso cuando permanezca en reposo. Es decir, que aumente su metabolismo. El aumento metabólico vendrá como consecuencia de un incremento del tono muscular, es decir, de un endurecimiento de las carnes. A partir de entonces tu cuerpo empezará a quemar kilocalorías más rápidamente y a consumir más energía procedente de las grasas depositadas en el mismo.

Esta fase es esencial para lograr nuestros objetivos de aquí a 8 semanas, pues nos proporcionará un doble beneficio, ya que al poner «nuestras carnes» más duras eliminaremos más grasa, puesto que el aumento metabólico provocará que se quemen más kilocalorías, incluso estando en reposo.

Piensa que la mayor parte del consumo de kilocalorías diarias se realiza a través del metabolismo basal, que es el mínimo de energía necesaria que tu cuerpo requiere a diario para seguir funcionando. Básicamente obedece a los procesos de mantenimiento de temperatura corporal, respiración, latidos del corazón y tono muscular.

Así pues, el metabolismo basal quemaría aproximadamente un 50-60 por 100 de las kilocalorías que ingerimos, el movimiento derivado de los quehaceres diarios un 20-25 por 100 y el ejercicio cerca de un 15-20 por 100.

De este modo, si conseguimos un aumento de gasto calórico del metabolismo basal, este puede incrementar un 20 o un 40 por 100 en personas normales, y mucho más en los deportistas, lo que llevado a datos concretos, en el caso de una mujer con medidas próximas a la media, sería alrededor de unas 300 kilocalorías extras quemadas diariamente. En realidad son muchas, así que nos gusta esta fase.

FASE 3: REDUCCIÓN

La tercera fase comienza en la semana 6 y acaba en la 9. Atacará directamente al tejido graso. El entrenamiento adecuado, junto con el aumento de metabolismo que hemos adquirido en la fase 2, provocará que la grasa que nos sobra, prácticamente, se caiga.

El deporte más adecuado para este tercer periodo será un ejercicio aeróbico suave: bailar, correr despacio, montar en bici… Principalmente porque es el que se puede realizar durante un tiempo prolongado sin tener sensación de ahogo ni fatiga en exceso.

Este tipo de ejercicio tiene la particularidad de que, al ser tranquilo, nos permite

tener oxígeno suficiente sin que nos falte el aire. Y las grasas, como la mayoría de los combustibles, necesitan presencia de oxígeno para arder, para quemarse… Aunque, evidentemente, el proceso es bastante más complejo, esta podría ser una buena comparación que nos ayude a comprenderlo mejor.

Por otro lado, lo bueno de estos ejercicios es que elevarán de forma considerable tu calidad de vida a través de las mejoras en tus sistemas cardiovascular, óseo y respiratorio, entre otros. Estamos, pues, consolidando objetivos.

LA PARADOJA DEL PESO

Hasta ahora el peso era la única manera de medir si alguien estaba delgado, normal o gordo. Es lógico, ya que es el método más rápido y la referencia más aproximada a los valores que queremos medir referentes a salud y estética. De hecho, es el único instrumento que tenemos del todo fiable. Pero desde el momento en que se introduce el ejercicio en tu vida, el peso deja de ser una medición precisa y pasa a ser una referencia más.

Muchas veces, cuando médicos o entrenadores tratamos de explicar la diferencia entre sobrepeso y exceso de grasa vemos que hay cierta confusión. El propio lenguaje se ha adaptado de tal forma que puede llegar a enredar los términos. Así, cuando decimos que tenemos demasiada grasa no se dice «sobregrasa», sino sobrepeso, para hablar de alguien que tiene energía acumulada en exceso.

Cuando empezamos una actividad física de cierta intensidad con la intención de perder peso puede darse la posibilidad, para nuestro asombro, de que aumentemos de peso. Esto tiene una explicación lógica: el músculo, al ser más denso, duro y compacto que la grasa pesa más, por lo que un kilo de músculo ocupa mucho menos que un kilo de grasa. Así nos puede pasar que estemos cogiendo peso en báscula y, sin embargo, bajando tallas. Lo que ocurre es que estamos eliminando grasa y cogiendo firmeza muscular.

Este fenómeno se da más en los hombres que en las mujeres, pues su sistema hormonal está preparado para formar más masa muscular que el de ellas.

Sin embargo, hay casos concretos de mujeres a las que les ocurre esto, aunque en menor medida. Si una mujer es inactiva desde hace años, tendrá un principio de atrofia muscular importante; en cuanto empiece a realizar ejercicio, su musculatura se va a recuperar, alcanzando los niveles mínimos de salud. Es probable que al principio del entrenamiento, posiblemente durante las 4 o 5 primeras semanas, el peso aumente, pero no así sus contornos corporales ni sus tallas, que es el auténtico

objetivo que estamos buscando.

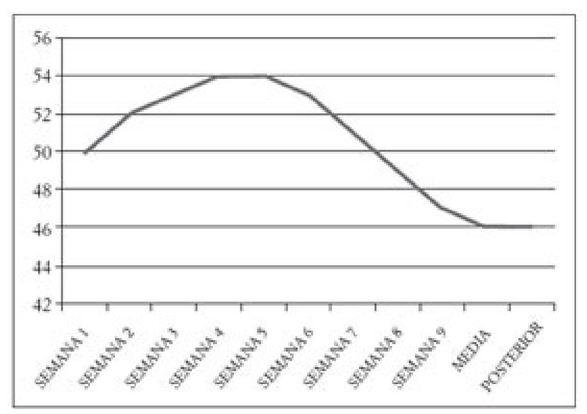
Lo que debería marcar el grado de salud en esta parcela es el porcentaje graso. Entonces, a efectos prácticos, vamos a ver distintas situaciones:

¿Puede ser que tu peso aumente al principio de hacer ejercicio?

Debería ser así, salvo que ya tengas una estructura muscular bien tonificada.

¿Es ese aumento de peso definitivo?

No, pues cuando ese aumento de tono muscular, al poco tiempo, empiece a quemar más energía, te irás quitando grasa y eliminando peso.



Ejemplo de evolución del peso en las 9 semanas y media.

¿Puede ser que se aumente el volumen corporal?

En las mujeres casi nunca, solo en caso de atrofia importante. Aun así, el aumento de volumen es pasajero, pues a medida que vayas recuperando la musculatura, esta irá ayudando a eliminar el tejido graso.

¿Por qué motivo hay mujeres que cuando hacen ejercicio se ponen más grandes?

Puede ser porque hacen el ejercicio correctamente, pero a cambio dan rienda suelta a su apetito. Pero en el cien por cien de los casos, las mujeres que hacen ejercicios y comen de forma adecuada, están más finas, o dicho de otra manera,

tienen menos volumen que si no lo hicieran.

LA DIETA: LAS CANTIDADES

Lógicamente, todos los alimentos tienen su capacidad energética, por eso son alimentos. Todos cuentan también con sus kilocalorías, de ahí que todos los alimentos tomados en demasía sean inconvenientes.

Sin duda, la faceta más complicada a la hora de diseñar dietas es la de las cantidades. Aunque cada vez son más los avances tecnológicos, cualquier dieta con cantidades cerradas tiene errores. Por poner un ejemplo, un dietista es incapaz de saber cuántas kilocalorías va a gastar su cliente en un día, pues aunque se aproxime, no existe ninguna máquina exacta que te dé el número de kilocalorías quemadas por persona al día, ni siquiera a posteriori. Y es que intervienen factores como la temperatura exterior, el estado anímico, todos y cada uno de los movimientos y un sinfín de aspectos incuantificables.

Además de la imposibilidad de conocer las kilocalorías que va a quemar, tampoco se puede saber con exactitud las que le va a aportar una dieta, pues también en este caso varían las kilocalorías en función de las marcas de los alimentos o su estado de madurez. Incluso el método de conservación o el tiempo que ha pasado desde que se ha preparado hasta que se ha consumido influye.

Sabiendo que una dieta con medidas exactas no es perfecta, sí podemos aprender a escuchar a nuestro cuerpo. Él nos puede dar bastante más información que los libros o las etiquetas nutricionales.

Diversos estudios científicos demostraron recientemente que no es equivalente la satisfacción que esperamos que nos aporte una comida, con la que realmente nos da. El primer bocado nos ofrece una satisfacción muy parecida a la que esperamos, pero a medida que comemos, va disminuyendo. De aquí se extrae una conclusión importante: vamos a comer solo aquella parte del plato que nos es rentable, es decir, la que nos aporta mucho placer: los primeros bocados.

A medida que va desapareciendo la sensación de hambre, va decreciendo el placer por comer, y entran en juego otros aspectos, como la educación a acabarnos el plato y demás.

Por ello no es necesario que comas todo lo que hay en el plato, de hecho la mayoría de los mejores nutricionistas te piden que te dejes siempre comida en él. Es una muy buena medida. Se trata de hacer de un acto instintivo, como el comer, un acto racional. Es muy recomendable.

Es curioso que, sobre todo a las mujeres, genere remordimiento dejar comida en el plato porque cuesta dinero. Y luego a cambio se pueden gastar este dinero en cremas. Cremas que no cumplen sus promesas de ayudar a quitar lo que les sobra, por haberse comido lo del plato cuando no tenían hambre.

Por eso, para seguir este plan debes comer las cantidades justas que te ayuden a quitarte el hambre. Ni más, ni menos.

MENÚ PARA ESTA SEMANA

Desayuno para toda la semana	Un zumo de naranja (si es natural mejor) y una tostada de pan de molde con mermelada sin azúcar ni mantequilla.
Media mañana	Una pieza de fruta y una infusión sin azúcar.
En la merienda	Medio bocadillo de jamón serrano con tomate en rodajas o untado en el pan.
LUNES	
Comida	Lentejas estofadas con verduras, arroz blanco (una cucharada) y una loncha de jamón serrano sin tocino. Una pieza de fruta.
Cena	Un huevo revuelto con gambas y setas de cardo. Una loncha de jamón de pavo y otra de queso fresco con unas hojas de lechuga y medio tomate. Una pieza de fruta.
MARTES	
Comida	Una ensalada de legumbres con canónigos, cebolla tierna, tomates cherry, zanahoria, huevo duro, queso fresco y media lata de atún sin aceite y aliñada con vinagre de Módena. Una pieza de fruta.

Cena	Una tortilla de verduras (las que prefieras) con una loncha de jamón de York y dos endibias. Una pieza de fruta.
	Miércoles
Comida	Conejo guisado con tomate, cebolla y pimiento rojo y verde, cocinado sin aceite y con arroz blanco hervido. Una pieza de fruta.
Cena	Ensalada de marisco elaborada con endibias, lechuga, escarola, langostinos cocidos, pepino, zanahoria, tomate, medio huevo duro, maíz y media cucharada de salsa rosa. Una pieza de fruta.
	Jueves
Comida	Una ensalada de pasta (del tipo que tú quieras) con tomate, pepinillos, queso fresco y dos lonchas de pechuga de pavo aliñada con vinagre (sin aceite). Una pieza de fruta.
Cena	Un filete de perca a la plancha con lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y champiñones a la plancha. Una pieza de fruta.
	Viernes
Comida	Un filete de emperador a la plancha con una escalivada (berenjena, pimiento rojo, tomate y cebolla asados al horno). Una pieza de fruta.
Cena	Una tortilla francesa acompañada por unas setas de cardo a la plancha y una loncha de jamón de York. Una pieza de fruta.
	Sábado
Comida	Puré de calabacín elaborado con calabacín y cebolla hervidos y un quesito hipocalórico en porciones. Ternera a la plancha con judías verdes salteadas con jamón y robellones a la plancha. Una pieza de fruta.

Cena	Un filete de pechuga de pollo a la plancha y berenjena asada. Una pieza de fruta.
Domingo	
Comida	Una ensalada de arroz elaborada con media tacita de arroz blanco hervido, media lata de atún sin aceite, lechuga, tomate, cebolla, maíz, langostinos cocidos y aliñada con media cucharada de mayonesa hipocalórica o vinagre, lo que tú prefieras. Una pieza de fruta.
Cena	Gazpacho. Un huevo revuelto con ajos tiernos y espárragos trigueros y medio tomate de ensalada. Una pieza de fruta.

ENTRENAMIENTO

En la segunda semana incrementamos un poco la duración de la sesión de tonificación. La rutina de ejercicios sería la siguiente:

Zona	Ejercicio	Repeticiones	Series
Parte superior	Press pectoral	15	2
	Bíceps sentada	15	2
	Patada de tríceps	15	2
Piernas	Zancada atrás	10	2
	Abducción	25	2
	Patada glúteo	50	2
ABS	Isométricos	30 segundos	2
	Isométrico lateral	30 segundos	2
Estiramientos	Los 4 estiramientos marcados		

- El peso que debes coger es aquel que te permita completar las series, pero con un pequeño esfuerzo, de lo contrario los ejercicios son inútiles.
- Los descansos entre las series deben durar el tiempo necesario para que recuperes una respiración normal, aproximadamente unos 30 segundos.

- No olvides los estiramientos: son importantes.
- Si te encuentras en el nivel 1 debes hacer esta tabla una vez esta semana y tienes que salir un día a caminar rápido o muy rápido durante 20 minutos.
- Si te encuentras en el nivel 2 debes hacer la tabla tres días esta semana y realizar ejercicio cardiovascular dos días durante 25 minutos. Puedes elegir el que quieras.

LOS MOTIVOS DE ALMUDENA: QUE ALGUIEN ME MOTIVE

Cuando nos entran las dudas, hablando siempre de motivación, imaginamos que hay un experto que sabe qué debemos hacer, o un libro, o un manual que no hemos leído y que tampoco tenemos tiempo de buscar —ni de leer— y que contiene todas las respuestas a nuestras preguntas. Sería ideal…, pero no es cierto. La solución solo la tiene uno mismo.

Cuando consultamos a un experto, a un *coach*, este no nos da respuestas. Su misión es muy diferente: nos ayuda a que nos respondamos a nosotros mismos.

En la primera semana nos hemos formulado dos preguntas muy importantes: qué cosas me importan y qué esperanza tengo de que eso que tanto me importa se cumpla. De ahí parte la motivación.

Si hablamos de motivación lo hacemos de motivos, y casi siempre suelen ser varios. Hay factores que influyen en un sentido o en otro y hay, además, personas, circunstancias, aprendizajes, deseos, épocas… Parece que no sirve de mucho ofrecer opiniones absolutas, reglas de oro, una norma infalible… En cambio, lo que sí resulta útil es sugerir ideas que nos hagan pensar.

Poco después de haberme retirado fui a ver competir a una de mis compañeras. Las cosas no le estaban saliendo bien, daba por perdida la competición cuando aún le quedaban actuaciones. Me acerqué a animarla, a reforzarla, y resalté sus mejores cualidades como gimnasta. También mencioné el trabajo que había hecho para llegar hasta allí; lo privilegiada que era por estar compitiendo sin ninguna lesión; los magníficos ejercicios que aún tenía que hacer... Todo lo que se me ocurrió. Quería trasladarle, como si pudiera prestarle un rato mi motivación, las cosas que me habían ayudado a mí en un momento así. A veces da resultado; pocas veces. En aquella ocasión fue inútil. El motor debía ser ella misma; nada de lo que dije sirvió para que reaccionara. Y es que lo que impulsa a uno puede no estimular a otro.

Pensemos en la motivación como un depósito de energía, de ilusión, de ganas de

hacer, una fuerza para actuar, para no rendirse, para perseverar, incluso para resistir cuando todo parece acabado. Pensemos también en la motivación como el equivalente de disfrutar al hacer algo, recrearse, divertirse, deleitarse en la acción: se dice que cuando nos pasa eso estamos motivados. A mi compañera le faltaba esto.

Parece que vamos a tener que decir adiós a la idea de que le animen a uno. La motivación nace de dentro.

Sobre todo incita al deseo: a veces también la necesidad, pero el deseo es más potente. El deseo, los sueños, las ilusiones. ¿Ir al gimnasio? A lo mejor no nos va la vida en ello, pero somos un poco más felices.

Todos tenemos un depósito que puede estar medio lleno o medio vacío y que es opaco a ojos de los demás, incluso a veces a nuestros propios ojos. Nos van a ocurrir cosas que llenen el depósito y, si nos descuidamos, fugas que lo vacíen. Para evitar esas pérdidas nos seguiremos preguntando en más profundidad. Los grandes tesoros están en el fondo.

> La motivación es invisible, como la mayor parte de las cosas que tenemos en la cabeza o en el corazón; de entrada no se ve, hay que buscar un poco más.


SEMANA
3

EL INCREMENTO METABÓLICO

Estamos en la tercera semana. Damos por finalizada la fase de adaptación y llegamos al momento del aumento del metabolismo. En ella enfocaremos los esfuerzos a incrementar el tono muscular. Vamos, pues, a aumentar la firmeza de nuestro cuerpo. El metabolismo se puede modificar, y durante las tres próximas semanas es lo que vamos a hacer.

Entendemos por metabolismo el conjunto de reacciones químicas que se producen en el organismo para almacenar o liberar energía. Dentro de él encontramos dos tipos de reacciones elementales: las anabólicas y las catabólicas.

Las anabólicas son aquellas por las que el cuerpo convierte la energía en materia, es decir, almacena la energía extra que ha ingresado y crece o engorda. En las catabólicas el cuerpo recurre a la energía almacenada para usarla y, por tanto, adelgaza.

Lo bueno del metabolismo es que se puede modificar, y esto es lo que vamos a hacer durante las próximas cuatro semanas.

Cuando hablo con mujeres sobre este tema es frecuente escuchar frases como: «Tengo el metabolismo muy lento», «Todo me engorda», sin que se tenga muy claro de lo que se está hablando. Para esclarecer este concepto es necesario desterrar unas cuantas palabras tabú. Por ejemplo, para muchas mujeres la palabra «músculo» está prohibida, pues se asocia siempre a lo masculino, y lo último que quieren es ser masculinas. Por eso, hay que dejar claro desde un principio que el músculo es la carne, la parte del tejido que se encuentra bajo la piel y la grasa. Estamos de acuerdo en que no queremos desarrollar unos músculos masculinos, pero sí debemos trabajarlos para aportarles firmeza.

La mujer tiene tantos músculos como el hombre, pero en ningún caso los desarrollará igual. Para lucir los bíceps, tríceps o pectorales de un hombre es necesario contar con un sistema hormonal masculino, pues la testosterona, hormona masculina por excelencia, es necesaria para que el músculo se desarrolle.

Una frase que he oído de todas y cada una de mis clientas es la de «Yo no quiero ponerme así», mientras adoptan la típica postura del culturista. Mi respuesta es siempre la misma: «Es imposible que te pongas así ni aunque entrenes cinco horas al día, pues el cuerpo de una mujer no es capaz de producir tales cantidades de músculo salvo que se ingieran determinadas sustancias».

Incluso dentro del deporte de alto rendimiento hay que hacer un esfuerzo para encontrar mujeres que estén sobremusculadas. Me viene a la cabeza alguna atleta de distancias cortas, pero poco más. Sin embargo, la mayoría de deportistas femeninas de alto rendimiento como tenistas, jugadoras de baloncesto, nadadoras, gimnastas…

tienen un tipazo. Lo que sucede es que estamos acostumbrados a verlas en ropa deportiva, sudando y con el rostro y músculos en tensión, lo que no les favorece mucho. Luego, cuando están arregladas, te das cuenta de lo bien que les sienta el deporte.

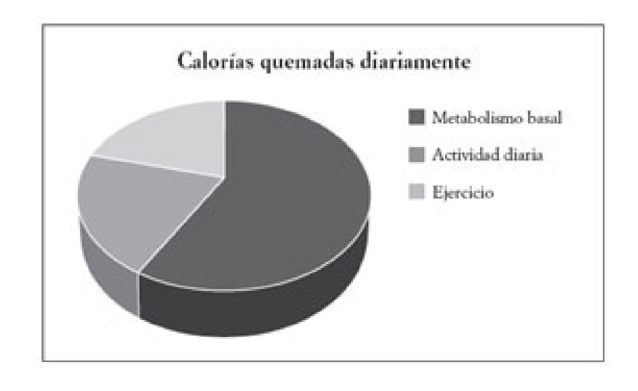
Así que no tienes que preocuparte porque te vayan a «salir» demasiados músculos. Es sencillamente imposible. En el caso de que jamás hayas hecho ejercicio, te crecerán un poco, pero no tanto como para estar excesivamente musculada. Simplemente pasarás del estado de atrofia al estado normal. Lo que sí debes plantearte es conseguir un buen tono muscular, que es sinónimo de firmeza muscular. Las carnes se perciben prietas y en su sitio, independientemente de que tengas más o menos grasa. Cuando lleguemos a la fase 3 eliminaremos lo que realmente sobra. Será entonces cuando, definitivamente, todo lo que estás «currando» salga a la luz, te notes más firme y tu figura empiece a estar bien trabajada. Un músculo bien puesto hará que la estructura de tu cuerpo recupere el aspecto de la adolescencia.

EL AUMENTO DEL METABOLISMO EN CIFRAS

Como ya habíamos comentado, parece una excusa para engordar o no estar en forma afirmar que se posee un metabolismo muy bajo. Aunque puede ser verdad, esta afirmación no sirve de pretexto desde el momento en que hablamos de un aspecto que puedes mejorar. Y es que, como también señalábamos antes, el metabolismo se puede modificar.

Las kilocalorías que quemamos en un día se repartirían de la siguiente manera:

- Metabolismo basal: 50-60 por 100.
- Actividad diaria habitual: 20-25 por 100.
- Ejercicio (por sesión): 15-20 por 100.



En esta gráfica se aprecia claramente la importancia que tiene el metabolismo basal en el consumo de kilocalorías diarias. Pero ¿qué es eso del metabolismo basal?

El metabolismo basal, o mejor dicho, la tasa de metabolismo basal, es la cantidad mínima de energía que nuestro cuerpo necesita para mantenerse en condiciones de reposo absoluto: el latir del corazón, los movimientos de la respiración y el mantenimiento del tono muscular y de la temperatura corporal son los procesos más notables. Una persona bien tonificada puede tener un metabolismo entre un 20 y 40 por 100 superior a una que no lo esté.

Así, una mujer que necesita alrededor de 2.000 kilocalorías al día puede quemar unas 300 más diarias si dispone de un buen tono muscular, lo que equivaldría a perder un kilo de grasa al mes gratis, sin esfuerzos extra, además de las kilocalorías quemadas con la práctica del ejercicio. Creo que es una excelente noticia.

Al contrario de lo que muchos piensan, la mayor parte de las kilocalorías no se queman por el ejercicio, sino que se invierten mayoritariamente en mantener nuestro cuerpo vivo. Así que a partir de ahora, cuando mires la típica tabla de kilocalorías quemadas por tiempo de actividad —más adelante verás una del tipo: correr quema 500 kilocalorías/hora, nadar 600, jugar al tenis 400, etc.— piensa que no solo te adelgazan las que eliminas durante el ejercicio que realizas. El mayor beneficio lo obtendrás más del aumento del metabolismo que de la práctica que ese deporte va a proporcionarte.

LA DIETA: ENERGÍA EXTRA SANA

Al comenzar con la fase de tonificación empezamos con el ejercicio un poco más en serio. Esto es una excelente noticia.

Pero moverte más tiene sus consecuencias a la hora de comer. Al hacer más ejercicio tendrás un poco más de hambre. No siempre ocurre así, pero es lo normal. El problema es que ese «poco» más de hambre no puede ser una excusa para perder, por la boca, lo que hemos ganado moviéndonos.

Ten muy presente que estás en un momento crítico del proceso. Si desde un principio te acostumbras a comer bien, no tendrás ningún problema, al revés: no solo te sentirás mejor, sino que además dejará de atraerte la comida que no te conviene. Si, por el contrario, te dedicas a hacer estropicios alimentarios, mejor olvídate de obtener los resultados que buscamos.

A partir de ahora debes tomar alimentos ricos en vitaminas, minerales y nutrientes. Las verduras, hortalizas, legumbres y demás productos de la huerta no

fallan, en ellos tienes auténticas minas de nutrientes. Si además son bajos en kilocalorías, mejor que mejor. De esta manera no solo perderás los kilos de grasa consecuencia del ejercicio y de la dieta sana, sino que además te encontrarás mucho más saludable, pues tu cuerpo tendrá satisfechas todas las dosis diarias necesarias de nutrientes.

Si te dedicas a comer esos otros alimentos que no te convienen, te ocurrirá lo contrario, te sobrealimentarás, lógicamente, cogiendo grasa, pero no te nutrirás, con lo que los procesos corporales seguirán cojos.

En esta tabla puedes ver cuáles son esos alimentos que necesitas.

Vitaminas

NOMBRE	CUALIDAD	ALIMENTOS
Ácido fólico	Nivel de glóbulos rojos	Carne y verduras de hoja verde
Biotina	Ayuda a metabolizar la glucosa	Lácteos, coliflor
Vitamina A	Vista e hidratación de la piel	Huevos, lácteos, lechuga

Nombre	Cualidad	Alimentos
Vitamina B1	Metabolización de los hidratos de carbono	Carnes y lechugas
Vitamina B2	Libera energía a las células, mejora el metabolismo	Lácteos, espinacas y champiñón
Vitamina B3	Ayuda al aparato digestivo	Carne, pescado, champiñones, cereales
Vitamina B5	Ayuda a obtener la energía de los alimentos y mejora el sistema nervioso	Cereales integrales, semillas y carnes
Vitamina B6	Ayuda a la división de los alimentos para la obtención de proteínas	Carnes, cereales, fruta y verduras: espinacas o acelgas
Vitamina B12	Ayuda al sistema nervioso y a mejorar la sangre	Carne y productos lácteos
Vitamina C	Antioxidante, mejora el sistema inmunológico y los huesos	Frutas de color rojizo y verduras
Vitamina D	Ayuda a la absorción del calcio y al sistema inmunológico	Arenques, caballa, salmón, huevos
Vitamina E	Mejora el sistema circulatorio y el nervioso	Frutos secos, pescado, pollo, carnes y aceites
Vitamina K	Coagulante de la sangre	Lácteos, pescados y cereales

Minerales

Nombre	Cualidad	Alimentos
Calcio	Mantiene fuertes huesos y dientes y los sistemas nervioso y muscular	Lácteos, sardinas, brócoli y verduras de hoja oscura
Fósforo	Huesos y dientes fuertes, ayuda a convertir el alimento en la energía y mejora el sistema nervioso y muscular	Lácteos, pollo, huevos y frutos secos
Hierro	Esencial para los glóbulos rojos	Carnes, legumbres
Magnesio	Necesario para los huesos y tendones	Cereales integrales, fruta, cacao
Sodio	Ayuda a equilibrar el agua corporal	Cereales y lácteos
Potasio	Necesario para tener un sistema nervioso y muscular sanos	Fruta, frutos secos, brócoli, setas

Oligoelementos

Nombre	Cualidad	Alimentos
Cinc	Piel y sistema inmunológico sanos	Carne, pescados y lácteos
Cromo	Regula niveles de azúcar en sangre	Lácteos y cereales integrales
Flúor	Dientes y huesos fuertes	Pescado
Manganeso	Huesos y sistema inmunológico	Frutos secos, cereales, verduras, soja y legumbres
Molibdeno	Metaboliza proteínas	Frutos secos y cereales integrales
Selenio	Antioxidante	Pescado, huevos, carne y cereales
Yodo	Sistema nervioso y células	Pescados y verduras

MENÚ PARA ESTA SEMANA

Desayuno para toda la semana	Un vaso de leche desnatada con cuatro galletas María.
Media mañana	Una pieza de fruta y una infusión sin azúcar con dos galletas.
En la merienda	Medio bocadillo de jamón serrano con tomate en rodajas o untado en el pan.
LUNES	
Comida	Sopa de cocido. Un filete de solomillo de ternera a la plancha. Una pieza de fruta.
Cena	Tortilla de atún y ajos tiernos con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. Una pieza de fruta.
MARTES	
Comida	Puré de verduras elaborado con calabacín y cebolla o puerro, pero sin patata y con medio vaso de leche semidesnatada. Solomillo de cerdo a la plancha con setas de cardo a la plancha. Una pieza de fruta.
Cena	Huevo revuelto con espárragos trigueros y un calamar a la plancha. Una pieza de fruta.
MIÉRCOLES	
Comida	Crema de puerros elaborada con puerro, cebolla y una patata pequeña. Bacalao a la plancha con setas de cardo a la plancha. Una pieza de fruta.
Cena	Sopa juliana con un trozo de merluza a la plancha y medio tomate. Una pieza de fruta.

Jueves	
Comida	Una ensalada de pasta elaborada con pasta vegetal, gambas y tomate seco. Una pieza de fruta.
Cena	Dorada a la sal con cebolla y pimiento verde al horno. Una pieza de fruta.
Viernes	
Comida	Un lubina a la plancha con una escalivada (berenjena, pimiento rojo, tomate y cebolla, asados al horno). Una pieza de fruta.
Cena	Una tortilla a la francesa acompañada de un brócoli cocido y rehogado con jamón. Una pieza de fruta.
Sábado	
Comida	Ternera a la plancha y menestra de verduras salteadas con jamón. Una pieza de fruta.
Cena	Sepia a la plancha con ensalada de endibias, atún, queso fresco y maíz. Una pieza de fruta.
Domingo	
Comida	Una ensalada de arroz elaborada con guisantes, zanahoria, pepino, tomates cherry y piña aliñada con media cucharada de mayonesa light. Una pieza de fruta.
Cena	Gazpacho. Huevos rellenos con atún y unos espárragos blancos para acompañar. Una pieza de fruta.

ENTRENAMIENTO

En la tercera semana aumentaremos ligeramente la dificultad de los ejercicios. En la parte de tonificación los ejercicios serían los siguientes:

Zona	Ejercicio	Repeticiones	Series
Parte superior	Remo	15	2
	Elevación lateral hombro	15	2
	Francés	15	2
Piernas	Sentadilla	10	2
	Elevación lateral pierna	45	2
	Gemelo	15	2
ABS	Elevación de piernas	15	1
	Inferiores en círculos	15	1
Estiramientos	Los 4 ejercicios marcados		

- El peso que debes coger es aquel que te permita completar las series con un pequeño esfuerzo. De lo contrario, los ejercicios son inútiles.
- Los descansos entre las series deben durar el tiempo necesario para que recuperes una respiración normal, aproximadamente unos 30 segundos.
- No olvides los estiramientos, son importantes.
- Si te encuentras en el nivel 1 debes hacer esta tabla dos veces esta semana y tienes que salir un día a caminar rápido o muy rápido durante 20 minutos.
- Si te encuentras en el nivel 2 debes hacer la tabla tres días esta semana y tienes que realizar ejercicio cardiovascular un día, durante 30 minutos. Puedes elegir el ejercicio que quieras.

LOS MOTIVOS DE ALMUDENA: ÁNGELES Y DEMONIOS

Como la motivación no está a la vista, tendremos que seguir haciéndonos preguntas y profundizar un poco más: ¿por qué a veces no dudamos en ir al gimnasio y otras, como por ejemplo los lunes, nos cuesta tanto que acabamos diciéndonos: «No voy y el próximo día hago el doble»?

Pensar en la motivación es pensar en «qué hacemos», pero también en «qué no hacemos»; que es muy diferente a pensar en «qué tenemos que hacer y qué no tenemos que hacer». Deberíamos desterrar de una vez para siempre el «tener que» y sustituirlo por el «quiero, me importa».

Detrás de las cosas que nos importan siempre hay escondidas otras que nos sabotean. Son voces internas que, como la motivación, parten de uno mismo y tratan

de boicotearnos. Es lo que algunos autores, de manera muy acertada, llaman *gremlins*[1].

Reconocemos un *gremlin* cuando oímos: «Hoy no vayas, total, para lo que vas a hacer». Ahí están, al acecho de nuestros mejores propósitos. Y no solo para ir a entrenar; aparecen cuando menos te lo esperas. Cuántas veces sabes que un alimento no te sienta bien y un despiadado *gremlin* te suelta: «Por una vez que lo comas no pasa nada; seguro que hoy no te hace daño». A mi madre el suyo siempre le dice: «Luego te tomas un Almax y ya está». Es el mismo caso que cuando el médico nos prescribe una dieta y escuchamos una voz interna que nos dice: «Come, come, ya empezarás mañana». Muchas son las veces que se salen con la suya y nos confunden, nos ganan batallas impidiéndonos disfrutar de lo bien que nos vamos a sentir después del esfuerzo.

Hay muchos tipos de *gremlins*: los que tienen que ver con miedos y temores —«Es demasiado arriesgado»— y con incapacidades —«No tengo suficiente voluntad»— y aquellos que son fruto de malas experiencias —«Siempre me ocurre lo mismo»— o, simplemente, del cansancio, del desánimo —«Quién me mandaría», «No puedo más», «Esto es estúpido».

Suelen ser automáticos; como si se tratara de una paradoja, nos vienen a la cabeza sin pensar. Son rápidos como el rayo. Si estamos de mal humor porque las cosas en el trabajo no han ido bien y llega la hora de ir al gimnasio, podremos escucharle: «Hoy no tengo tiempo». Y es que el *gremlin* es veloz y sabe jugar muy bien en la inmediatez, es su mejor baza.

En realidad, no son del todo maliciosos, más bien son los vigilantes de que nada cambie, de que todo quede como está. Se encargan, incluso, de que retrocedamos. Los muy canallas siempre apuntan hacia la parte más débil de uno, sin tener en cuenta declaraciones ni propósitos.

Es importante saber que están ahí, que son parte de nuestra mente y, por tanto, van a estar siempre. La mejor manera de librarnos de ellos es tomar conciencia de que existen desde el principio, desde ya, desde antes de ponernos a trabajar, para anticiparnos a ellos. Así, si aparecen, podremos reconocerlos, nombrarlos y así decirnos: «Está hablando uno de mis *gremlins*».

Tuve una vez uno que tenía que ver con los nervios. Me complicaba mucho la vida en las competiciones. Justo cuando iba a realizar la recogida de un lanzamiento de pelota dificilísimo, que en el entrenamiento dominaba bien, lo escuchaba diciéndome: «A que lo fallas, a que lo fallas…» y, efectivamente, lo fallaba. En mi mente hacía más ruido él que todas las horas de trabajo del último trimestre. No me quedó más remedio que admitir que aquella voz amenazante siempre podría aparecer; al fin y al cabo, estaba dentro de mi cabeza. Ahora, también dependía de mí cuánto caso quería hacerle. El deseo de competir bien no me faltaba, así que opté por buscar

otras voces, las que me hablaran de mi tesón, del dominio, del esfuerzo que me había llevado a esa competición. Cuando aparecía el *gremlin* centraba mi atención en la música, en los movimientos, en mi respiración… Él seguía ahí, pero al menos, había conseguido bajarle el volumen.

Otra buena manera de combatir los demonios es pensar en sus contrarios, en los ángeles. Llamo ángeles a todas esas personas, estas sí de carne y hueso, que se convierten en aliados de nuestros mejores propósitos. ¿Os habéis dado cuenta de que escogemos a quién pedir consejo dependiendo de lo que queremos oír? Sin ir más lejos, cuando vamos de compras, al menos yo, sé que si voy con una amiga me animará a comprarme mucha más ropa que si voy con mi madre. En cambio, cuando competía mal prefería llamar a mi madre que me iba a compadecer mucho más que Iratxe, mi entrenadora. Iratxe siempre me exigía responsabilidad, obviamente, con el fin de mejorar. Es decir, una puede escoger siempre llamar a la amiga que te diga: «No vayas al gimnasio y quedamos a merendar» o a la que te proponga ir «juntas al gimnasio y después... a merendar».

> Tienes que mentalizarte de que puedes controlar tu mente mucho más de lo que te crees.


SEMANA
4

SACA PARTIDO A LA GRAVEDAD

Ya hemos llegado a la cuarta semana. Espero que estés asumiendo los cambios de manera progresiva y viendo que las mejoras son palpables día a día. Este capítulo es importantísimo para comprender la acción de la gravedad.

Cuando una mujer, con una determinada edad, se somete a la prueba del espejo, nota que hay partes de su cuerpo que ya no están como antes. La flacidez empieza a dejar huella. Las zonas que más preocupan casi siempre son el pecho, los glúteos y la parte posterior de los brazos: son las partes más susceptibles de ablandarse y, por tanto, las más vulnerables a la acción de la gravedad. Tan sencillo como eso.

No nos engañemos, la única forma de conservar todo en su sitio es manteniendo un tejido muscular tenso, es decir, una «carne dura». Esto se lleva a cabo bloqueando la acción de la gravedad sobre nuestra figura. Suena complejo, pero es muy simple de entender. Tal vez esta sea una de las ideas más importantes de este libro.

Un músculo bien tonificado siempre mantendrá su forma y su posición. De este modo será más difícil que se descuelgue. Por el contrario, un sistema muscular atrofiado se vuelve blando y mucho más susceptible a la acción de la gravedad. Este tejido cae con mucha más facilidad y llegará un momento en el que ya no se distinga, por su densidad, lo que es músculo de lo que es grasa.

Estamos, pues, ante un problema. Se entra en el círculo vicioso que hace que muchas mujeres se sientan cada vez más blandas y, aunque la palabra suene fatal, más fofas, conduciendo a muchas de ellas a la desmotivación.

«¿Para qué hacer nada si todo va a acabar cayendo?», puedes llegar a pensar. ¿Crees que esa situación es irreversible? Pues ten la seguridad de que no. Por suerte, se puede cambiar. Ya has pasado tres semanas con nota y sigues manteniendo tu interés por este manual. Eso significa que te preocupas por ti y por tu cuerpo. ¿Quieres que los vaqueros te sienten como hace años? Continúa leyendo porque vas por el buen camino.

LA PIEL

La piel juega un papel muy importante en el efecto que provoca la acción de la gravedad. Con 18 años, independientemente de que se practique ejercicio o no, las carnes se mantienen en su sitio. La recién estrenada elasticidad de la piel y la, aún para nada evidente, atrofia muscular permiten que todas las mujeres estén igual de

estupendas. Una vez que se atraviesa la barrera de los 20 años comienzan a notarse las diferencias entre las que hacen ejercicio y las que no.

La que dejó de moverse en la niñez observará cómo, poco a poco, la carne se ha ido reblandeciendo. Esto es fruto de dicha atrofia, que, además, ha hecho que la piel se vaya descolgando debido a la presión provocada por el peso de la carne poco tonificada o por la grasa acumulada.

GLÚTEOS CAÍDOS Y NO CAÍDOS

Considero que el país líder en mercado de la salud y la estética sigue siendo Estados Unidos. Por eso es por lo que me gusta visitarlo a menudo para comprobar qué es lo que se cuece por allí. El mercado femenino es totalmente distinto al de aquí. Allí, los lineales de productos milagrosos han disminuido notablemente, dejando su sitio a los productos de deporte y *fitness*. La mujer estadounidense ya es consciente de que la mejor manera para sentirse bien es haciendo ejercicio y que una cremita no va a hacer nada por ella. Así existen gran variedad de vídeos, libros y otros productos que en España no encuentras. Aquí estamos a las puertas de dar el paso, pues cada vez se ven más mujeres haciendo ejercicio, pero aún nos queda mucho.

Un ejemplo muy evidente es el de los concursos de *misses*. En Estados Unidos casi todas las chicas que se presentan están «duras» sin perder sus formas femeninas. Se nota que hacen ejercicio. Sin embargo, cuando vemos este tipo de concursos en nuestro país, hay un elevado porcentaje de chicas sin tono muscular. La zona donde más se evidencia esta falta de ejercicio está en sus glúteos, que son lo suficientemente blandos para ver que les van a durar un par de días más en su sitio; los que tarde la piel en ceder… Con el paso de los años, la que vaya ejercitándose, en este caso la *miss* Americana, mantendrá las carnes, incluidos por supuesto los glúteos, en su lugar hasta bien entrada en años, mientras que la otra *miss* notará mucho más el paso del tiempo.

Pero en ti está dar el paso para esculpir tu cuerpo de otro modo. Ni te imaginas la seguridad que te dará tener unos músculos tersos y firmes. Tienes con ello asegurado un plus de autoestima y de bienestar. Lo contrario podría dar la sensación de dejadez o de falta de cuidados, ¿no crees?

¿CUÁNDO ES DEMASIADO TARDE?

No pienses que es tarde para conseguir que tu tono muscular mejore considerablemente. Y si a lo largo de tu vida no has realizado mucho ejercicio, no te preocupes, pues las ventajas que obtengas del entrenamiento serán mucho mayores y evidentes porque el margen de beneficio que tienes será más elevado que el de una persona que lleva toda su vida practicando deporte.

LA DIETA: EL ÍNDICE GLUCÉMICO

El índice glucémico mide la velocidad con que cualquier tipo de hidrato de carbono es absorbido por el cuerpo. Es la clave, el quid de la cuestión, en lo que a hidratos de carbono se refiere.

Para entenderlo: a mayor índice glucémico, más rápido dispondrá tu cuerpo de la energía proporcionada por el alimento.

Los alimentos más dulces son los que tienen un mayor índice, por ello las deportistas los consumen cuando compiten, porque necesitan energía al instante.

Sin embargo, tú lo que necesitas son alimentos de índice glucémico bajo para ir obteniendo energía de los alimentos lenta y constantemente, pues tus días son muy largos y no necesitas picos de energía, al contrario, necesitas energía constante.

Suele ser fácil conocer a simple vista el índice glucémico de los alimentos. Cuanto más dulces y más refinados industrialmente, más rápido se absorben; por el contrario, los productos menos refinados son los que tardan más en digerirse, como es el caso de los integrales.

Pero para que no te quede ninguna duda, te adjuntamos esta tabla con los índices glucémicos de algunos alimentos frecuentes.

Índice glucémico		Cereales	Panes	Frutas	Hortalizas	Para picar
Bajo	Te recomendamos	Cebada, centeno, trigo	Integral	Fresas, arándanos, melocotones, cerezas, ciruelas...	Lentejas, guisantes, brócoli, coliflor, pimiento, tomate, calabacín, pepinos, judías verdes	Frutos secos
Medio	Cuidado con	Copos de maíz	Barra normal	Peras, manzanas, higos, kiwis	Alubias y judías	Barritas de muesli
Alto	En pequeñas dosis	Azucarados	Molde	Sandía, dátil, plátano, frutos secos, piña, melón	Calabaza, zanahoria	Pastelitos, galletas, gominolas

MENÚ PARA ESTA SEMANA

Desayuno para toda la semana	Un vaso de leche desnatada o un café con leche desnatada y un té con leche desnatada con cuatro galletas María.
Media mañana	Una pieza de fruta y una infusión sin azúcar con dos galletas.
En la merienda	Medio bocadillo, con tomate en rodajas o untado en el pan, a elegir entre los siguientes fiambres: jamón serrano, pavo o jamón de York.
LUNES	
Comida	Macarrones con tomate elaborados con cebolla, tomate triturado y carne de ternera picada. Una pieza de fruta.
Cena	Un huevo revuelto con espárragos verdes a la plancha. Una loncha de jamón de pavo y otra de queso fresco y medio tomate. Una pieza de fruta.
MARTES	
Comida	Puré de calabaza y cebolla, sin patata, con medio vaso de leche semidesnatada. Solomillo de cerdo a la plancha con champiñones a la plancha. Una pieza de fruta.
Cena	Una tortilla de gambas con una ensalada de tomate, queso fresco y media lata de maíz dulce. Una pieza de fruta.
MIÉRCOLES	
Comida	Solomillo de cerdo a la plancha con calabacín y berenjena a la plancha. Una pieza de fruta.
Cena	Ensalada tropical elaborada con brotes verdes, langostinos cocidos, palmito, zanahoria, tomate, medio huevo duro y maíz y aliñada con media cucharada de salsa rosa. Una pieza de fruta.

Jueves	
Comida	Filete de ternera con patata y cebolla asadas. Una pieza de fruta.
Cena	Un filete de panga a la plancha con lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y champiñones a la plancha. Una pieza de fruta.
Viernes	
Comida	Una dorada a la plancha y una escalivada (berenjena, pimiento rojo, tomate y cebolla asados al horno). Una pieza de fruta.
Cena	Alcachofas rehogadas con jamón y un filete de pavo a la plancha. Una pieza de fruta.
Sábado	
Comida	Caldo de cocido con fideos, pollo y verdura elaborado sin sofrito previo. Una pieza de fruta.
Cena	Zarzuela de marisco elaborada en una cazuela de barro a la que añadiremos tomate rallado y una hoja de laurel, una colita de rape, almejas, mejillones y medio huevo duro. Una pieza de fruta.
Domingo	
Comida	Arroz con una pechuga de pollo y pimiento y berenjena asados. Una pieza de fruta.
Cena	Sopa de fideos elaborada con caldo de verduras. Un huevo revuelto con espárragos trigueros, además de medio tomate de ensalada y una loncha de queso fresco. Una pieza de fruta.

ENTRENAMIENTO

En la cuarta semana aumentamos el número de ejercicios y su intensidad, por eso debes poner un punto extra de esfuerzo para mejorar.

En la parte de tonificación el plan sería el si guiente:

Zona	Ejercicio	Repeticiones	Series
Parte superior	Aberturas	15	2
	Elevación lateral hombro	15	2
	Extensión superior	15	2
Piernas	Zancada atrás	10	2
	Semisentadilla	10	2
	Pierna lateral	50	2
ABS	Encogimientos	15	2
	Encogimientos piernas arriba	15	2
Estiramientos	Los 4 ejercicios marcados		

- El peso que debes coger es aquel que te permita completar las series, pero con un pequeño esfuerzo, de lo contrario los ejercicios son inútiles.
- Los descansos entre las series deben durar el tiempo necesario para que recuperes una respiración normal, aproximadamente unos 30 segundos.
- No olvides los estiramientos, son importantes.
- Si te encuentras en el nivel 1 debes hacer esta tabla dos veces esta semana y tienes que salir un día a caminar rápido o muy rápido durante 20 minutos.
- Si te encuentras en el nivel 2, debes hacer la tabla tres días esta semana y realizar el ejercicio cardiovascular un día durante 30 minutos, pudiendo elegir el que quieras.

LOS MOTIVOS DE ALMUDENA; TIENES UN OBJETIVO, AHORA NECESITAS UN PLAN

Venimos hablando desde la primera semana de las cosas que nos importan y a las que aspiramos. Ojalá que a estas alturas tengas un poco más claro cuál es tu objetivo: ¿qué quieres conseguir? Los objetivos son deseos y todos los tenemos.

Espero que seas una persona realista y te hayas propuesto una **meta alcanzable.** Si un individuo tiene una meta que no puede imaginar, seguro que no está dentro del círculo de las cosas que le importan. Por ejemplo, si un deportista quiere formar parte del equipo olímpico de su país, pero es incapaz de imaginarse allí, ¿cómo va a

movilizar energía para conseguirlo?

Ahora, la meta no solo ha de ser **alcanzable:** también debe ser **difícil.** Ser realista no está reñido con ser ambicioso. Soy una fiel defensora de los objetivos difíciles: incrementan nuestro rendimiento, y este a su vez aumenta nuestra satisfacción. Una empresa fácil no saca todo lo que llevamos dentro, e incluso puede llegar a aburrirnos —ya tendremos tiempo de hablar del trabajo rutinario—. Así que para movilizar nuestra energía, para ponernos en marcha, necesitamos un desafío. Los deportistas contamos con una palabra preciosa que resume todo esto: reto.

Como imaginar es gratis, pensemos por un momento que nos vamos de viaje. Tenemos una gran ilusión por conocer Islandia: ese va a ser nuestro destino, nuestro reto. Y como todo destino va asociado a un buen programa, también contamos con un mapa fiable, un guía experto, un presupuesto realista, un tiempo adecuado, unas fuerzas disponibles…

En el deporte, y me atrevería a decir que también en los negocios, pasa lo mismo que en los viajes: todo reto debe ir acompañado de un buen programa. Pero tranquila, porque Juan, nuestro guía experto, ha diseñado este plan para nosotras y técnicamente es buenísimo; él lo tiene más que probado y funciona.

El plan que Juan nos propone a través de este libro tiene algunas características importantes. Primero, es **concreto,** nos marca con facilidad los pasos que debemos seguir. Los planes concretos conducen a un mejor rendimiento que los ambiguos. En segundo lugar, es **claro** —es - pero que estéis comprendiendo bien qué es lo que tenéis que hacer; seguro que los dibujos y las tablas os ayudarán—. Y por último, está **ordenado en el tiempo** con el fin de distribuir la carga de trabajo de manera óptima.

Poco a poco, después de muchas horas de entrenamiento, mucha tensión en competiciones y miles de kilómetros en avión, entendí para qué sirven los planes. Hay algunos aspectos en relación con el plan que, sobre todo, hablan de nosotros mismos. La pregunta acertada sería: «¿Para qué **me** sirve el plan?». La respuesta la aprendí en los momentos críticos y no por casualidad. Voy a trasladaros algunas buenas razones que os ayuden a valorar el programa:

Desplaza la tensión y afianza el compromiso

Cuando tenemos un buen plan lo que está en juego no es tanto el éxito en el resultado final como el éxito en lo propuesto para el día de hoy. Esta obviedad facilita mucho las cosas: los *gremlins* nos dejarán trabajar.

A través del plan el resultado final, siempre «estresante» se convierte en algo «excitante». La famosa «presión del resultado» desaparece o, por lo menos, disminuye. El plan nos permite convertir lo inabarcable en tareas sencillas. Cuando al

principio de temporada las gimnastas trabajamos los nuevos movimientos, nunca sale nada bien. Si pensáramos en el resultado final, en dominarlos todos en competición, sentiríamos tanto agobio que nos bloquearíamos. A principio de temporada lo mejor que se puede hacer es pensar en «¿hoy qué toca?». Cuando era gimnasta, aprender a ejecutar bien uno de los noventa movimientos del ejercicio hacía que cada noche me fuera más tranquila a la cama, me durmiera y me levantara con ganas de aprender el siguiente.

Es la mejor brújula en la niebla

El plan nos ayuda, sobre todo, en los momentos difíciles, cuando la incertidumbre nos inunda. Uno puede perder el norte si sabe dónde tiene el plan. Es la herramienta de los deportistas para afrontar un mal resultado. Imaginemos, por ejemplo, que en mitad de la temporada me toca ir a competir a Praga un fin de semana. Las cosas no me salen bien. La sensación de frustración el domingo por la noche me hace dudar de mi calidad deportiva y de mi capacidad. Cuando el lunes vuelvo al gimnasio, retomar el plan, continuar con él, me alivia: disminuye la insatisfacción; me ayuda a pasar página. ¿Cuál puede ser la frustración en tu caso? Quizá abandonar el entrenamiento. Pues ya sabes, cuando te sientas frustrada porque lo has abandonado, el lunes lo retomas. Estoy segura de que encontrarte con la tarea te aliviará.

Devuelve satisfacción

No tenemos que esperar tres o cuatro meses para sentirnos a gusto con nosotros mismos: cada día que salimos del gimnasio con el objetivo cumplido crece un poco nuestro depósito de la satisfacción, lo suficiente para continuar con nuestro plan. ¡Por eso la ducha después del entrenamiento es ese pequeño gran momento de placer!

> El plan te ayudará a no pensar en el resultado final y sí en lo que puedes hacer hoy. Cuando abandones el entrenamiento y te sientas mal, vuelve a retomarlo: es tu mejor brújula para encontrar el camino. Llevar a cabo el plan te reporta una satisfacción inmediata.


SEMANA
5

EL EJERCICIO SECRETO

Nos encontramos ya en la quinta semana de nuestro plan y en los entrenamientos que realicemos a lo largo de ella vamos a introducir una variante. Se trata del «ejercicio secreto» o, lo que es lo mismo, una parte del entrenamiento que deberás elegir tú en función de tus necesidades. El ejercicio secreto te va a permitir trabajar esas zonas de tu cuerpo que necesitan más disciplina o un mayor esfuerzo de tu parte para mejorar.

Pero… ¿cómo escoger el tuyo? A continuación te damos unas pautas para ayudarte a optar por uno u otro. Tú decides.

TOBILLOS

Al tratarse de una estructura ósea, los tobillos no se pueden modificar, aunque es cierto que sobre algunos se acumula una pequeña capa de grasa que distorsiona su forma original. También hay mujeres que retienen líquidos en esta zona, sobre todo si tienen que pasar muchas horas de pie.

Para estilizar la figura de los tobillos es necesario eliminar la grasa que los rodea, algo que no puede hacerse de forma selectiva: tendremos que adelgazar de forma global. Con respecto a la retención de líquidos contar con una musculatura tensa en las piernas favorece el retorno venoso, lo que rebaja la inflamación de esta zona. Por ello pasear de manera habitual te vendrá bien si has de pasar muchas horas de pie.

Por otro lado, el ejercicio hará que tengas unos gemelos más marcados, dará forma a tu pantorrilla y tu tobillo se verá más fino y estilizado.

Así que si quieres mejorar la imagen de esta zona de tu cuerpo, tu ejercicio secreto de piernas es el de gemelo. Realiza series de 15 repeticiones.

PANTORRILLAS

Si lo que quieres es marcar más esta parte, tu ejercicio secreto también es el de gemelo, pero introduciendo una variante: primero varía la posición de tus pies con las

puntas ligeramente hacia dentro y después otra con ellas ligeramente hacia fuera. Debes hacer 10 con las puntas hacia dentro y otros tantos con ellas hacia fuera.

Siempre que trabajes los gemelos hazlo de pie y nunca con las rodillas flexionadas noventa grados. De este modo conseguirás que se tonifiquen más estos músculos que el sóleo, que es la parte intermedia de la pantorrilla, y tu pierna adquirirá una forma mucho más elegante y esbelta.

Si posees unos gemelos demasiado grandes o desarrollados evita los ejercicios diseñados para esta zona del cuerpo o aquellos cardiovasculares en los que se impliquen mucho estos músculos, como correr o montar en bicicleta.

RODILLAS

Al igual que en el caso de los tobillos, son estructuras óseas y poco se puede hacer por modificarlas. Y de la misma forma, en ellas se puede concentrar una mayor cantidad de grasa que hace que pierdan la forma.

Adelgazar no solo te ayudará a perfilar tus rodillas, sino que aliviará el peso que han de soportar a cada paso, evitando que, a la larga, se sobrecarguen y sufras lesiones.

Si quieres que tus rodillas se vean más finas, tu ejercicio secreto es la zancada atrás. Realiza series de 10.

CUÁDRICEPS

Son los músculos de los muslos, los que dan la firmeza necesaria a tus piernas. Junto con los glúteos, son los músculos más grandes de tu cuerpo y, por su fuerza y su tamaño, los más potentes.

Unos cuádriceps demasiado grandes resultan poco estéticos, por lo que hay que tratar de evitar esta sensación. Sin embargo, es primordial que se vean tensos y con una ligera forma para así reducir visualmente el tamaño de las rodillas.

Si lo que quieres son muslos más firmes, la sentadilla es tu ejercicio secreto. Realiza series de 10.

PARTE INTERIOR DE LAS PIERNAS

En la parte interior del muslo se suele acumular una pequeña porción de grasa. Esta hace que, al sentarte, parezca que tu pierna, esté más hinchada de lo que realmente está. Para evitar esta imagen y el «movimiento de flan» en esa zona de la pierna, es aconsejable que la trabajes con ejercicios diseñados para los aductores.

Si quieres tonificar esta parte de tu cuerpo, tu ejercicio secreto debe ser la zancada atrás. Realiza series de 10.

PISTOLERAS Y GLÚTEOS

Es una zona donde se produce una acumulación importante de grasa. La mejor solución es perder grasa, algo indispensable para neutralizar la acumulación en la zona. Aun así, unos glúteos fuertes y una musculatura de los muslos bien tonificada confieren una buena densidad a esta parte del cuerpo, lo que ayudará a que se vea menos blanda y más firme.

Para trabajar esta zona, tu ejercicio secreto debe ser una combinación entre la patada de glúteos y la elevación lateral de piernas. Realiza 50 repeticiones de cada uno de estos ejercicios, de forma seguida, y después repítelos con la otra pierna.

TRIPA BAJA

Una de las particularidades del cuerpo femenino es que la tripa tiende a ser más baja que la del hombre. Una pared abdominal potente hará que esa tripa tenga más presión hacia dentro y sobresalga menos debido a la contención muscular.

Tu ejercicio secreto es el isométrico. Aguanta 30 segundos.

CINTURA

La cintura, a diferencia de lo que piensa mucha gente, no encoge entrenando solo la musculatura de la zona. Unos oblicuos bien tonificados ejercerán de faja natural junto con el resto de musculatura abdominal, pero la grasa que está por fuera de esa faja debe desaparecer si pretendes rebajar tu contorno.

Si lo que quieres es marcar más esta zona, tu ejercicio secreto es el isométrico lateral. Aguanta 30 segundos.

PECHO

Los músculos pectorales de la mujer son iguales que los de los hombres con la salvedad que esta posee unas glándulas externas: los senos. Ejercitar este grupo muscular poco ayudará a levantar el pecho femenino, por lo que el mejor trabajo que se puede hacer es el de la prevención. Hay que intentar no someter a la piel del seno a cargas que la distiendan como, por ejemplo, no llevar sujetador, realizar ejercicios con sostenes «blandos» o insuficientes... Si un día vas a hacer ejercicio y se te ha olvidado el tuyo, realiza alguna actividad en la que no tengas que dar saltos; por ejemplo, cambia la cinta por la bicicleta estática.

Tu ejercicio secreto son las aberturas. Realiza series de 20.

HOMBROS-ESPALDA

Casi siempre, los músculos de la espalda y de los hombros son los grandes olvidados… y tienen mucho que ofrecerte. Tonificarlos hará que casi cualquier cosa que te pongas te sienta bien, además de proporcionarte un toque de elegancia.

Tu ejercicio secreto es la elevación lateral de hombros. Realiza series de 15.

TRÍCEPS

Es el conocido como «el músculo del taxi» o «del salero» porque en el caso de estar poco trabajado se aprecia la flacidez al levantar la mano para pedir un taxi o al agitar el salero. Tonificando un poco la zona se soluciona gran parte del problema. Eso sí, si trabajas los tríceps, hazlo con fuerza.

Tu ejercicio secreto es la patada de tríceps. Realiza 15 repeticiones.

CÓMO TONIFICAR UNA ZONA DE TU CUERPO

Para tonificar una parte de tu cuerpo debes realizar el movimiento propio del músculo que se encuentra en la zona. Para que este trabaje es necesario aplicar una fuerza de resistencia que vencer, es decir: peso. Lo ideal es que este peso sea pequeño, normalmente que te permita hacer unas 15-20 repeticiones sintiendo solo un cansancio muy focalizado en la zona: es decir, que no sea un cansancio cardiovascular, sino muscular.

Es fundamental que el músculo se canse. Uno de los principios básicos del entrenamiento es que existe un umbral mínimo de esfuerzo por debajo del cual el músculo no necesita adaptarse al estrés: es decir, no va a endurecerse. Por eso el ejercicio debe cansar.

Cuando realices ejercicios de tonificación debes planteártelos como un ejercicio en toda regla. Aunque solo sean 10 minutos, has de hacerlo con la indumentaria adecuada. Es la única manera de llevarlo a cabo de una manera segura y eficiente.

LOS ESTIRAMIENTOS

Al terminar una sesión de entrenamiento notarás que la zona que has trabajado se encuentra ligeramente agarrotada. Eso es un buen síntoma: significa que has entrenado bien, pero es bueno relajar la musculatura con unos estiramientos.

Los estiramientos son el momento más rentable de la sesión de entrenamiento, ya que se le dedica poco tiempo, pero se saca un gran rendimiento y beneficio. Con menos de 5 minutos cada día de entrenamiento vas a ser más elástica. Ya en la segunda semana lo vas a notar, a diferencia de otras cualidades físicas como la resistencia o la fuerza, que requieren esfuerzos más prolongados e intensos para

obtener resultados visibles.

Generalmente las mujeres tienen un índice de elasticidad mayor al del hombre, ya que tienen menos masa y tono muscular.

Pero ahora que estamos endureciendo la carne, es bueno que también hagamos un pequeño esfuerzo para no perder elasticidad o, lo que es lo mismo, libertad de movimientos.

Un profesor mío comparaba la sensación de tener una buena elasticidad con la que produce quitarse un traje de neopreno ajustado. No es otra que la de ganar muchos grados de libertad de movimiento en cada articulación y, sobre todo, la de realizar un menor esfuerzo para moverse.

Esto, trasladado a la vida cotidiana, significa mucha diferencia, por ejemplo, a la hora de levantarse, agacharse, ponerse unas medias, ducharse... Aunque muchas veces es el gran olvidado, unos minutos de entrenamiento de esta cualidad física son necesarios para poder decir con todas las letras que estamos sanas.

Las cadenas de gimnasios y otros segmentos del mercado de la salud lo saben. Por eso, cada vez se comercializan más productos y actividades relacionadas con los estiramientos; por ejemplo, las propias clases de estiramientos, las de taichi, yoga, «balance» y un sinfín de actividades que tienen como principal objetivo la mejora de la movilidad en general y de la elasticidad en particular.

LA DIETA: LA GULA FEMENINA

Las mujeres son más dadas a los dulces que los hombres, es un fenómeno natural. Con los dulces hay que tener un especial cuidado, pues provocan un efecto rápido de saciedad, que es el que se busca cuando te tomas un bombón o un pastel.

Recuerda la semana pasada, cuando hablábamos del índice glucémico. Los dulces, al ser absorbidos rápidamente, aportan esa saciedad tan placentera al organismo. Pero tienen el problema de que, al liberar su energía rápidamente, el organismo se encuentra con un pico de energía rápida que no puede quemar en su totalidad en ese momento, con lo que decide almacenarla en la forma en que sabe, en grasa. A las pocas horas, te encuentras con que tu cuerpo ha procesado entero el alimento. Y como solo contenía energía rápida, ya se ha agotado, por lo que vuelves a tener hambre… y a comer otra vez de algo dulce. Esto es debido a que tu cuerpo se encuentra bajo mínimos de glucosa y te la vuelve a pedir. Y este proceso se puede repetir varias veces al día. Es muy frecuente.

Si recurres a los dulces buscando ese instante de placer, al final del día solo

habrás tenido picos de energía, derivados en acumulación de grasa y momentos de muy poca energía.

La gráfica de los niveles en sangre a lo largo del día sería más o menos esta:

Evolución del azúcar en sangre a lo largo de un día.

Se aprecia claramente que hay momentos de poco azúcar en sangre que el cuerpo, por exceso, va a tener que almacenar en forma de grasa. También se observa que hay periodos en los que casi no tenemos energía y por eso nos encontramos apáticos y necesitamos una dosis rápida, casi siempre con productos demasiado dulces.

Sin embargo, lo que hay que buscar son los hidratos de absorción lenta, porque ellos son los que van a ir soltando la energía al ritmo que la necesitas, evitando tentaciones de atracones de azúcar y, lo más importante, salvando así el problema de la acumulación de grasa.

MENÚ PARA ESTA SEMANA

Desayuno para toda la semana	Café, té o un vaso de leche desnatada y una tostada con mermelada light.
Media mañana	Un zumo de naranja natural y una tostada con queso de Burgos, tomate rallado y un poquito de orégano.
En la merienda	Una fruta a elegir entre naranja, manzana, pera, fresas y kiwi. Una bebida fermentada desnatada.
LUNES	
Comida	Espaguetis con tomate, cebolla y ternera picada. Una pieza de fruta.
Cena	Sepia a la plancha con berenjena y pimiento al horno. Una pieza de fruta.
MARTES	
Comida	Lentejas con arroz, zanahoria y cebolla. Una pieza de fruta.
Cena	Pechuga de pollo con brócoli y media patata hervidos. Una pieza de fruta.
MIÉRCOLES	
Comida	Lomo de cerdo asado (sin tocino) y ensalada de lechuga, tomate y jamón de York. Una pieza de fruta.
Cena	Verduras hervidas: judías verdes, cebolla, zanahoria y media patata. Una hamburguesa de pollo. Una pieza de fruta.
JUEVES	
Comida	Arroz con merluza, mejillones, gambas y tomate rallado. Una pieza de fruta.
Cena	Tortilla de espinacas con una loncha de jamón serrano y medio queso fresco. Una pieza de fruta.

Viernes	
Comida	Sopa de verdura en juliana con pechuga de pavo a la plancha. Una pieza de fruta.
Cena	Un filete de panga a la plancha con una ensalada de pepino, tomate y zanahoria aliñada con vinagre de Módena. Una pieza de fruta.
Sábado	
Comida	Entrecot de ternera con verduras a la plancha. Una pieza de fruta.
Cena	Sopa de pescado elaborada con fideos, mejillones, almejas y trocitos de merluza. Una pieza de fruta.
Domingo	
Comida	Arroz con pollo y verduras. Una pieza de fruta.
Cena	Tortilla de cebolla con un tomate en ensalada y espárragos blancos con mayonesa light. Una pieza de fruta.

ENTRENAMIENTO

En la quinta semana aumentamos el número de ejercicios y su intensidad. Además, introducimos el ejercicio secreto para que personalices tu entrenamiento.

En la parte de tonificación el entrenamiento sería el si guiente:

Zona	Ejercicio	Repeticiones	Series
Parte superior	Pullover	15	2
	Press pectoral	15	2
	Press hombro	15	2
	Patada de tríceps	15	2
	Bíceps alterno	15	2
	Secreto		2
Piernas	Sentadilla	10	2
	Gemelos	20	2
	Círculos de glúteo	50	2
	Abducción	50	2
	Secreto		2
ABS	Oblicuos	20	2
	Inferiores	20	2
Estiramientos	Los 4 estiramientos marcados		

- El peso que debes coger es aquel que te permita completar las series, pero con un pequeño esfuerzo, de lo contrario los ejercicios son inútiles.
- Los descansos entre las series deben durar el tiempo necesario para que recuperes una respiración normal, aproximadamente unos 30 segundos.
- No olvides los estiramientos, son importantes.
- Si te encuentras en el nivel 1 debes hacer esta tabla dos veces esta semana y tienes que salir un día a caminar rápido o muy rápido durante 20 minutos.
- Si te encuentras en el nivel 2 debes hacer la tabla tres días esta semana y realizar ejercicio cardiovascular un día durante 30 minutos. Puedes elegir el que quieras.

LOS MOTIVOS DE ALMUDENA: EL TIEMPO, EL HÁBITO, LA DISCIPLINA

Ya lo decíamos la semana pasada: si no tenemos un buen plan podemos acabar paralizadas o incluso mareadas por la magnitud de la tarea. Quién no se ha visto

enredada en la siguiente trampa: objetivo, estar cañón para el próximo verano. Plan: hoy corro, mañana solo hago abdominales porque estoy agotada y pasado mañana camino rápido mientras paseo al perro; y, para compensar, como menos. No me extraña que al cuarto día abandonemos; un planteamiento de este estilo agota antes de empezar. Esto no es un plan, es un despropósito.

Los planes contienen objetivos parciales para combatir ese monstruo de siete cabezas que es el tiempo. El tiempo nunca corre ni se detiene cuando uno quiere. No podemos dar marcha atrás y recuperar el pasado por muy melancólicos que nos pongamos. No podemos, tampoco, atrapar el presente por muy a gusto que nos encontremos en él, ni acelerar y acercarnos al futuro por mucha incertidumbre, ansiedad o impaciencia que sintamos.

Típico error que todos cometemos: marcarse una meta a largo plazo y revisar al día siguiente si hemos obtenido resultados. ¿Quién no ha comenzado una dieta y se ha pesado a las ocho horas para ver si había empezado a adelgazar? Lo más sano es exactamente lo contrario: fijarse tareas para los próximos días y revisar el progreso dentro de un mes.

Hablando del tiempo, la semana que viene cruzamos el ecuador. Echaremos la vista atrás y valoraremos qué ha pasado hasta entonces. Si crees que vas bien, te animo a que continúes. Si por el contrario no estás satisfecha —ya lo dije páginas atrás y no me cuesta nada volver a recordártelo—, márcate unos objetivos claros para esta semana y olvídate de todo lo demás; los comentaremos el próximo lunes.

Los objetivos a corto plazo son operativos. Son todas esas cosas que puedo hacer y que aumentarán mucho mis posibilidades de éxito final. Conseguir objetivos parciales, insisto, parciales, mantiene la motivación. Nos permite decidir con mayor libertad si el esfuerzo nos está compensando. Son como mojones en el camino; es algo así como saber que hemos andado un tramo más.

¿Hemos llegado ya a nuestro destino? No, pero qué buen trecho hemos avanzado en esta etapa. ¡Y qué satisfacción produce saberlo! Todos los años subo al monte por Año Nuevo. Al comenzar, miro hacia arriba y pienso: «¡Está lejos de narices!». Alcanzo agotada un repecho que hay a mitad de camino y entonces dirijo la vista hacia abajo y pienso: «¡Mira todo lo que he subido!». Es una sensación muy satisfactoria, lo suficiente como para querer llegar a la cima.

Tiempo, hábito y disciplina tienden a unirse. El hábito no es más que un modo de proceder que nos da buen resultado, por eso lo repetimos una y otra vez. Es una costumbre, y como todas las costumbres necesitan su tiempo. Es algo así como engancharnos a la actividad… o a una serie de la tele, que quizá el primer día no nos atrapa, pero poco a poco, según vamos conociendo la trama y los personajes, nos empieza a interesar. La disciplina no es más que un conjunto de hábitos consolidados y prolongados en el tiempo.

«Yo no soy disciplinada», decía en otro capítulo un *gremlin*. ¿Acaso nacemos disciplinados o indisciplinados? Dicen que los bebés vienen con un pan debajo del brazo, pero nadie ha oído nada de que traigan un saco de disciplina. Por no traer no traen ni el chupete, que hay que comprarlo. Sí, estaría bien —o no— que naciéramos con el gen de la disciplina, pero lamentablemente no es así. Y sin embargo, los seres humanos necesitamos rutinas en un mundo tan cambiante, así que sin darnos cuenta vamos adquiriendo hábitos. Al principio son muy fáciles porque son casi vitales, muy primitivos: el alimento, el sueño… Pero después empiezan a complicarse: ir a la guardería, lavarse los dientes, recoger la habitación… Por no hablar del montón de hábitos que adquirimos en el colegio, incluso, en mi caso, en el gimnasio.

Y no solo adquirimos estos hábitos de pequeños, también siendo mayores. Yo, ahora, estoy entrenando el de escribir, algo que me resulta novedoso y complejo. ¿Qué puedo hacer para formar este hábito? Muchas cosas: para empezar, destinar dos días de la semana a ello; el resto de los días pienso un ratito en el capítulo en el que estoy embarcada; pregunto mucho, para recoger distintas opiniones, y procuro que sea a un colectivo de diferentes edades; discuto los temas con mi pareja, que dialoga y argumenta bien y tiene la habilidad de llevarme la contraria sin enfadarme.

Más me enfada uno de mis *gremlins*; me revienta con sus impertinencias: «Llevas media hora sentada delante del ordenador con la página en blanco. ¡Abandona! No se te da tan bien como la gimnasia. ¿Por qué no haces algo productivo?». ¡Pues, no! Y consigo quedarme, por lo menos, un rato más escribiendo. Incluso intentando disfrutar de mis pequeños avances.

También he adquirido la costumbre de corregir, corregir y volver a corregir; es algo que acrecienta mi paciencia. Y la de llevar un cuaderno en el bolso para que no se me escape una sola idea. Llevo observándome un tiempo y me doy cuenta de que me concentro mejor cuando hay ruido, así que lo más ingenioso siempre se me ocurre en el metro. Aquí me veis, llevo tres meses adquiriendo, debería decir conquistando, algunos hábitos que antes no tenía, y a base de consolidar estos hábitos conseguiré disciplina. ¿Y tú?

Existen dos tipos de personas. Por un lado están los anárquicos, que piensan que la disciplina es nefasta porque la ven como una coacción y una falta de libertad, y que les parece que si tienen disciplina se pierden algo en la vida. En el bando contrario se encuentran los controladores, los que necesitan que todo esté sujeto a una disciplina y para los que no hay nada mejor que la satisfacción del deber cumplido. Yo, con tantas ganas de disfrutar y con los pies destrozados de repetir movimientos, no es - toy en ninguno de los dos grupos. Más bien pienso que hay que aprovechar la disciplina para conseguir nuestros deseos. Cómo, cuánto y para qué lo decide una, que ya somos mayorcitas.

Y aunque resulta paradójico, también podríamos hablar de los hábitos de ocio. Hay quien no se perdona la caña diaria con sus colegas. Tengo una amiga que necesita viajar al extranjero dos veces al año. ¿No podríamos considerarlo un hábito?

Porque la clave, una vez más, está en construir tu propia disciplina. Tu vida, acorde a tu persona. Reflexionando sobre mis nuevos hábitos, me comparo con esos escritores que trabajan con regularidad y empeño por las noches: yo sería incapaz. Y por muy disciplinada que haya sido como gimnasta, tampoco me veo ocho horas encima de una bicicleta, ni corriendo una maratón. Admiro a los atletas, sobre todo en el primer kilómetro, cuando aún les quedan 41.

La disciplina es cosa de uno: se elige. Ahora, una vez escogida está bien preguntarse en algún momento de nuestra vida: ¿qué puedo llegar a hacer y todavía no me ha parado a pensar?

> Hay un famoso ejercicio de motivación, al estilo americano, que me encanta. Dice: «Escribe en un papel algún deseo excepcional que requiera de una disciplina excepcional. Ten cuidado que se puede cumplir».


SEMANA
6

LA PÉRDIDA DE GRASA

Esta semana comienza la tercera fase de nuestro plan. La transformación de nuestros hábitos sigue un curso perfecto. ¡No hay quien nos pare! Pero es importante que en este momento nuestra voluntad se mantenga firme, porque ahora el objetivo principal consiste en perder aquello que nos sobra. Esto lo conseguiremos gracias a la combinación de:

- Una alimentación sana.
- Un aumento del metabolismo.
- Ejercicios específicos para la pérdida de grasa.

En el terreno de la alimentación ya tienes las cosas más claras. Después de 5 semanas debes haber notado los efectos del plan en tu ropa y en las formas de tu cuerpo cuando te observas frente al espejo. Además, terminada la fase del aumento metabólico, tienes que empezar a percibir lo fácil que te resulta disminuir centímetros gracias a que tu metabolismo se come la grasa.

Ahora sumamos la tercera herramienta para terminar de eliminar aquello que nos sobra. Esta tercera vía se basa en el ejercicio específico para la pérdida de grasa, el ejercicio aeróbico.

Para eliminar las grasas es necesario «quemarlas», o sea, usarlas como combustible tanto para los quehaceres diarios como para los ejercicios aeróbicos que vamos a realizar a partir de esta semana. Para que la grasa se «queme», o mejor dicho, para obtener energía a partir de las grasas, se ha de producir una reacción química en la que el oxígeno es un elemento necesario.

Es decir, que si hacemos ejercicio de manera muy intensa, llega un momento en el que el corazón no es capaz de llevar tanto oxígeno a las células musculares. Dicho de otra manera, el ejercicio que quema más grasas es el aeróbico, o lo que es lo mismo, cuando hay suficiente presencia de oxígeno. Esto ocurre cuando no tenemos la sensación de ahogo haciendo deporte.

El límite de pulsaciones que no debemos superar, o lo que es lo mismo, el umbral aeróbico, es de aproximadamente de 140 pulsaciones por minuto. Estas pueden ser un poco más altas si eres joven o un poco más bajas si ya tienes unos añitos.

Para tenerlo claro, si hacemos ejercicio por debajo de esta frecuencia cardiaca sabremos que el cuerpo está utilizando grasas como combustible. Si el ejercicio lo realizamos por encima de estas pulsaciones, el cuerpo obtendrá las energías del glucógeno.

Una prueba muy recomendable es la de mantener una conversación con una

amiga mientras estamos en la bici, la cinta o la máquina que queramos. Si somos capaces de mantener esa charla, aunque nos notemos un poco forzadas, significa que estamos trabajando aeróbicamente. Si no podemos hablar es que nos estamos pasando de pulsaciones y hay que reducir la intensidad para tratar de bajarlas.

NO EXISTE LA QUEMA DE GRASA LOCALIZADA

Estamos hartos de oír frases publicitarias como «Pierde solo donde lo necesitas» o «Elimina la grasa de las zonas donde te pongas esta crema». Por muchas ofertas que te hagan, esto no es verdad. El mercado femenino está plagado de falsas promesas, siempre escondidas detrás de alguna artimaña gramatical. Es muy fácil vender productos diciendo que si te los pones vas a perder grasa de una zona, pero muchas veces es mejor conocer la verdad y actuar en consecuencia que estar perdiendo tiempo y dinero en algo que no va a funcionar. Personalmente, me molesta mucho, pues son mentiras que siempre desembocan en lo mismo: frustración y renuncia a lo sano.

La grasa no desaparece de unas zonas concretas, al revés, lo hace siempre de todas las partes de tu cuerpo, con la misma intensidad y en el mismo orden en cada zona. Si alguien encontrase el remedio para eliminar grasa solo de donde queremos, estaríamos ante una de las noticias del siglo.

Tratar de eliminar grasa de una sola parte del cuerpo sería como intentar deshinchar un globo solo por una parte y dejar el aire en la otra, es bastante ilógico. Igual que el aire se reparte dentro del globo por la presión de las paredes, nuestra grasa lo hace por el cuerpo por nuestra presión genética.

¿CÓMO PUEDO MEJORAR MI FIGURA?

Sin querer, ya lo estás haciendo. Si has decidido seguir los ejercicios de este libro, verás que los resultados llegan poco a poco. ¿Cómo?

En la primera semana hablamos de las formas en que se clasificaba el cuerpo femenino para uniformar las tallas. La clasificación establecía cuerpos de tipo campana, cilindro y diábolo.

Si tienes el modelo diábolo estás de suerte, porque es el más buscado, por motivos estéticos, en ámbitos como la publicidad, así que debemos entender que resulta el atractivo estándar.

Las ventajas que te aporta el ejercicio, si tienes tendencia a la campana, son, por un lado, la eliminación de grasa en caderas y estómago, que hará que tu cuerpo se equilibre en proporciones, y por otro reafirmar los hombros, lo que provocará que tu espalda se vea más equilibrada con tu cadera, acercándote así a la figura del reloj de arena.

Si tu caso es más tendente hacia el cilindro, significa que la mayor parte de la grasa se te acumula en la zona abdominal. Perder esta grasa hará que se te vaya marcando la cintura a la vez que tonificas esas piernas largas y elegantes.

Así que sea cual sea tu caso, es verdad que la grasa no se puede eliminar selectivamente, pero desaparecerá de donde más te sobra.

LA DIETA: COMER PARA ELIMINAR GRASA

Esta semana empezamos con la parte del programa específica de perder grasa.

Sin perder de vista la salud, vamos a introducir algunos cambios en la alimentación que nos van a permitir acelerar más el proceso con una alimentación adecuada.

Por un lado disminuiremos ligeramente la ingesta de hidratos de carbono, de manera que el cuerpo necesite obtener energía a partir de las grasas almacenadas, pues cuando ve que no tiene suficiente con la energía obtenida con los alimentos se sirve de la energía almacenada para usarla.

Este aspecto tiene un pequeño contratiempo: tu cuerpo se defiende pidiéndote a gritos que ingieras alimentos ricos en hidratos, tanto de absorción lenta —patatas, pasta, arroces…— como rápida —dulces—. Para apaciguar esos ataques, ten siempre comida sana a punto. La ideal es la verdura o las frutas ligeras. Así suavizarás esa sensación de hambre aportando nutrientes extras.

Lo interesante es que el cuerpo se mantenga entre las líneas prudentes. Un descenso excesivo de hidratos no es bueno, como tampoco lo es comer demasiado.

Aquí tienes algunas ideas para asegurar tu éxito:

- Planifica siempre lo que vas a comer durante el día, es fundamental para eliminar tentaciones.
- Hazlo después de haber comido, para no excederte.

- Si no te resulta fácil cumplir porque comes en el trabajo, trata de llevar tu propia comida. Lo ideal sería tener preparado todo lo que vas a ingerir durante el día y no salirte de eso.
- En caso de no ser capaz, haz lo contrario. Anota todas las noches lo que has comido. Y cada semana cuenta las kilocalorías innecesarias que has ingerido.
- Si queremos tener éxito al realizar estos planes es importante que leamos todas las dietas y nos organicemos una buena lista de la compra para que tengamos en casa todos los ingredientes necesarios.
- Es fundamental una buena planificación culinaria y tener pensadas a principios de semana qué dietas vamos a realizar para que no haya lugar a la improvisación. Esta solo nos lleva a ingerir kilocalorías de más, ya que cuando llegamos a casa y no tenemos nada de comer, «cogemos lo primero que hay», que suelen ser alimentos muy calóricos y con pocos nutrientes.
- En cualquier caso, comer para adelgazar tiene un proceso muy claro que consiste en sacrificar pequeñas alegrías puntuales por ganar alegrías duraderas y que te harán mucho más feliz, que al final es lo importante.

MENÚ PARA ESTA SEMANA

Desayuno para toda la semana	Un lácteo 0% sin azúcar y una pieza de fruta.
Media mañana	Dos tostadas con queso fresco.
En la merienda	Una pieza de fruta y un yogur.
LUNES	
Comida	Lentejas con verduras y calamar a la plancha. Una pieza de fruta.
Cena	Hamburguesa de verduras con ensalada de tomate y queso fresco. Una pieza de fruta.
MARTES	
Comida	Ensalada de garbanzos con tomates cherry, cebolla troceada, atún sin aceite, maíz y zanahoria, aliñada con vinagre de Módena. Una pieza de fruta.
Cena	Pechuga de pollo a la plancha con pimientos rojos asados. Una pieza de fruta.

Miércoles	
Comida	Solomillo de cerdo a la plancha con judías verdes salteadas con jamón. Una pieza de fruta.
Cena	Lenguado a la plancha con setas de cardo a la plancha. Una pieza de fruta.
Jueves	
Comida	Lubina a la plancha con champiñones a la plancha. Una pieza de fruta.
Cena	Tortilla de alcachofas con ensalada de lechuga, maíz, manzana y media lata de atún. Una pieza de fruta.
Viernes	
Comida	Dos muslos de pollo deshuesados, sin piel ni grasa, a la plancha con pimiento rojo y verde a la plancha. Una pieza de fruta.
Cena	Pescadilla al horno con tomate, pimiento verde y cebolla. Una pieza de fruta.
Sábado	
Comida	Arroz de marisco elaborado con trozos de emperador, chirlas y gambas. Una pieza de fruta.
Cena	Huevo revuelto con jamón de York, espárragos blancos, un tomate y medio queso fresco. Una pieza de fruta.
Domingo	
Comida	Arroz tres delicias elaborado con arroz, jamón de York, trocitos de tortilla y guisantes y chipirones a la plancha. Una pieza de fruta.
Cena	Sopa de verdura y una tortilla francesa con jamón serrano. Una pieza de fruta.

ENTRENAMIENTO

En la sexta semana entramos en la fase de pérdida de grasa, así que empezaremos un poco más fuerte con los ejercicios cardiovasculares.

En la parte de tonificación, el plan sería el si guiente:

ZONA	EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES
Parte superior	Remo	15	2
	Aberturas	15	2
	Elevación lateral hombro	15	2
	Extensión superior	15	2
	Secreto		2
Piernas	Zancada atrás	10	2
	Patada de glúteo	50	2
	Círculos de glúteo	50	2
	Ejercicio secreto		2
ABS	Isométrico	30 segundos	2
	Isométrico lateral	30 segundos	2
Estiramientos	Los 4 ejercicios marcados		

- El peso que debes coger es aquel que te permita completar las series pero con un pequeño esfuerzo, de lo contrario los ejercicios son inútiles.
- Los descansos entre las series deben durar el tiempo necesario para que recuperes una respiración normal, aproximadamente unos 30 segundos.
- No olvides los estiramientos, son importantes.
- Si te encuentras en el nivel 1 debes hacer esta tabla dos veces esta semana y salir dos días a caminar rápido o muy rápido, o correr despacio durante 25 minutos.
- Si te encuentras en el nivel 2 debes hacer la tabla tres días esta semana y realizar ejercicio cardiovascular dos días durante 30 minutos. Puedes elegir el que quieras.

LOS MOTIVOS DE ALMUDENA: CRISIS A MITAD DEL CAMINO

Ha llegado el momento. Lo veníamos anunciando: hemos superado el ecuador de nuestro plan, así que esta semana es diferente al resto. Como la motivación no es igual que las matemáticas, puede que lo que voy a comentar te haya empezado a

ocurrir antes, en la semana 5, o que no lo vivas hasta la semana 7; pero estoy segura de que el proceso será parecido.

Puede que nos encontremos en alguna de las siguientes situaciones:

- Tenía muy claro mi objetivo y el plan me está sentando como un guante. Lo llevo de maravilla, lo he hecho mío, así que gran parte de la satisfacción de cumplir el programa me ayuda a re-motivarme cada semana.
- No sé de qué me estás hablando. Estoy en crisis: todo va mal y nada tiene sentido.

Desearía que te encontraras en la primera situación. Sin embargo, esta semana nos vamos a ocupar de la segunda. Merece la pena que lo hablemos: cualquiera que haya vivido una semana o una época de crisis sabe lo mal que se pasa. ¡Bienvenida a la semana del todo o nada! La semana de la queja, de la impotencia; nos lamentaremos por todo lo que nos pasa, pero no dudes que saldremos de ella.

Lo primero: ¿tenemos derecho a quejarnos? Claro. ¿Nos podemos lamentar? Sí. ¿La queja es terapéutica? Sí; bueno, hasta cierto punto. ¿Qué mal estoy? Sí. ¿Qué duro es? También sí.

La queja sirve, es información, es una advertencia, una señal que nos avisa de algo. La cuestión es analizar qué nos pasa. La queja sirve siempre que no nos quedemos instalados en ella. Después de quejarnos nos sentimos mejor. Sin embargo, aún no hemos solucionado el problema, así que no nos va a quedar más remedio que pasar a la acción. Pero, si estamos tan desanimadas, ¿cómo vamos a esforzarnos más? Con cosas muy sencillas y muy útiles, cosas que ya tenemos trabajadas; precisamente por eso lo hicimos antes. No soy amiga de dar muchas reglas, muy metódicas y menos de oro, pero como estamos apáticas vamos a hacer una excepción:

— Reconocer el sentimiento: tienes derecho a sentirte aburrida, desganada, harta…

— Pasar a la acción en el momento oportuno: después de tomar conciencia de lo que sientes, pasa a la acción cuando consideres que es un buen momento.

— Recobrar el sentido del plan: saca tu círculo del cajón donde lo hayas guardado. ¿Qué ves? ¿Cuál era tu meta, tu deseo, tu expectativa?

— Analizar las fugas: contempla el círculo un poco más. ¿Hay algún quesito que esté descuidado? ¿Alguna fuga de motivación?

— Valorar los resultados hasta este momento: con respecto a tu meta; ¿qué has hecho hasta ahora? ¿Qué has conseguido?

— Aplicar nuevas ideas: si tienes la suerte de encontrarte con algún aliado por el camino o se te ocurre llamar a alguno para conocer su opinión, no lo dudes y hazlo

porque necesitamos nuevas ideas, por pequeñas que sean; necesitamos dosis de creatividad.

Te voy a poner un ejemplo hipotético de mi carrera deportiva. Digo hipotético, pero podría corresponder a cualquier año olímpico tomado al azar. Imaginemos que mi entrenadora me ha propuesto un plan para esta temporada. Mis temporadas deportivas se acercaban más a los nueve meses y medio, así que no se trata de la sexta semana, sino del sexto mes. He superado la mitad del camino y para recordármelo tengo el típico torneo de estas alturas del año. Voy a la competición y los resultados no son nada buenos: fallo con el aro, con la cinta y con las mazas; la pelota no se me cae, pero tampoco me luzco. Cuando vuelvo a casa el domingo por la noche estoy cansada y triste, y me pregunto para qué sirve tanto entrenamiento.

Apliquemos las reglas de oro para los momentos de crisis:

— Reconocer el sentimiento: ¿tengo derecho a sentirme mal? ¡Claro! Cómo no voy a sentirme mal si estoy cansada, frustrada, insatisfecha… Quiero abandonar.

— Pasar a la acción en el momento oportuno: me quejo, incluso suelto alguna lágrima, y eso me relaja. Mañana lunes, cuando haya descansado, pensaré qué hacer.

— Recobrar el sentido del plan: es lunes por la mañana. Voy a buscar mi círculo —ese que os enseñé en la primera semana—…, que no sé dónde lo he metido. Aquí está, lo he encontrado: lo miro y me doy cuenta de lo mucho que me importa lo que estoy haciendo. Eso me ayuda a no tirar la toalla. Acepto que estoy en un mal momento, pero ahora que me acuerdo de por qué emprendí este plan, de qué quería conseguir, y todo empieza a recobrar sentido y coherencia.

— Analizar las fugas: contemplo los quesitos de alrededor y veo que hay algunos descuidados; en las últimas dos semanas no he visto apenas a mi familia y les echo de menos. Voy a ponerle remedio lo antes posible.

— Valorar los resultados hasta este momento: hace cinco meses que empecé a trabajar y me quedan otros cinco. De acuerdo, la competición no ha salido como me hubiera gustado, me demuestra lo que no he conseguido. Pero, ¿qué otras cosas he conseguido?

— Aplicar nuevas ideas: ¿puedo hacer algo para que cambie la situación? Podría probar algo nuevo para que el trabajo fuera más ameno, menos rutinario. Quizá convendría variarlo un poco. Voy a hablar con mi amigo Ortzi, él también fue un gran gimnasta, será por eso que me valora tanto.

No sabría decir cuál de las seis reglas es más importante. Todas lo son en su conjunto.

Cuando juzgamos nuestros actos, nuestros errores, nuestro trabajo, podemos hacerlo de muchas maneras; suelen variar dependiendo de nuestro estado de ánimo. No es lo mismo decir: «Soy una deportista mediocre» que «Estoy muy disgustada por no haber competido bien». Incluso hay una manera mejor: «Me gustaría haber

llegado más fuerte a este torneo».

En la crisis que nos puede asaltar una vez superada la mitad de nuestro recorrido pasa algo parecido: no es lo mismo decir «Soy un desastre, soy una floja» que «Me gustaría aprender a dosificar mis fuerzas». La diferencia entre utilizar un estilo u otro nos lleva a distintos destinos. A mitad de camino sentimos que una distancia inmensa nos separa de la meta. Si una mañana al levantarte notas esta distancia, a veces desesperante, piensa: «¿Qué puedo hacer hoy que me acerque un poquito a mi objetivo, que me reenganche al plan?». Y por la noche, cuando te acuestes, no te olvides de preguntarte: «¿Qué he hecho hoy para conseguirlo?». Da resultado. Conozco una amiga que cuando sus hijos pequeños se quejan de que están aburridos les dice: «No hay mejor fuente de creatividad que el propio aburrimiento».

> Cuando fallan las fuerzas no necesitamos hazañas épicas, ni siquiera genialidades; con preguntas sencillas y, sobre todo, con acciones sencillas saldremos del hastío.


SEMANA
7

LAS ACTIVIDADES AERÓBICAS

Ya va quedando menos para llegar al final de nuestro plan y cumplir el objetivo de ponernos en forma. Quizá eres de las mujeres que son capaces de conseguir todos tus objetivos en todos los ámbitos de tu vida: el trabajo, los hijos, el hogar… pero con tan poco tiempo el ejercicio sigue siendo uno de tus puntos débiles. Por ello, en esta séptima semana nos centraremos en las actividades aeróbicas, que, como ya hemos visto, son las que realizamos para eliminar la grasa y mejorar el sistema cardiovascular. Es decir, son aquellas que te van a permitir lucir un aspecto impecable y aumentar tu capital de salud.

Dependiendo de si entrenas en un gimnasio o no, las posibilidades en cuanto a la variedad cambian sustancialmente. Aquí tienes algunos trucos para saber qué ejercicios aeróbicos son los más adecuados para ti.

FUERA DEL GIMNASIO

Para las que no entrenéis en el gimnasio, las actividades aeróbicas se limitan a correr, andar rápido y tal vez patinar y pedalear, tanto en bici de calle como estática. Salvo alguna excepción, esta sería la gama de ejercicios de este tipo que podéis hacer, que, dicho sea de paso, son más que suficientes.

EN EL GIMNASIO

Si eres de las que va al gimnasio, la oferta se amplía bastante, ya que tienes a tu disposición un sinfín de actividades que puedes realizar y que dividiremos en dos tipos: las dirigidas y las realizadas con aparatos cardiovasculares.

Actividades dirigidas

Son las que se realizan en una clase amplia, generalmente con música, dirigidas a

varios alumnos y guiadas por un monitor. Dentro de estas tienes mucho donde elegir, en función de la intensidad, la dificultad… También las hay que potencian más la resistencia, otras que trabajan más la fuerza, el equilibrio, la elasticidad…

Por eso resulta complicado establecer una clasificación de las clases.

En esencia, dividiremos este tipo de actividades en dos grandes grupos: duras o blandas. Las primeras serían las que se realizan con la música a mayor volumen y cuyos movimientos, coreografiados, son más complicados. Las segundas son clases de bajo impacto, como por ejemplo, mantenimiento, yoga, taichi, estiramientos… aunque su nivel de exigencia puede variar mucho en función del monitor que la imparta.

También podríamos diferenciar estas actividades entre las que están coreografiadas y las que no. Las que se basan en una coreografía cuestan un poco más, y los primeros días te sentirás algo perdida, pero en cuanto aprendas cuatro claves comenzarás a disfrutar con ellas. Si eres de las que no les gusta bailar, mejor decántate por una sin coreografía.

Aeróbic

Ejercicio de coreografía con cierto nivel de dificultad pero muy divertida y muy aeróbica. Ideal si te gusta bailar. No es necesario poseer unas condiciones físicas especiales.

Kilocalorías quemadas por hora: unas 7 por kilo de peso —si pesas 50 kilos, 350 kilocalorías.

Step

Variedad del aeróbic, al que se incorpora un escalón para complicar la actividad y ampliar el trabajo de piernas. Ideal para las que estáis un poco más en forma y tenéis alguna experiencia en coreografía.

Kilocalorías quemadas por hora: unas 8 por kilo de peso.

Spinning

Clase dirigida de bicicleta en la que el monitor marca el ritmo de pedaleo en función de la música. La dificultad la regula el alumno guiado por el monitor. Es una actividad de una gran exigencia física.

Kilocalorías quemadas por hora: unas 12 por kilo de peso.

Latinos, aerosalsa…

Evolución del aeróbic con música latina. La coreografía contiene más movimientos de baile que el aeróbic, con muchos movimientos de cadera y pierna. No es necesario contar con una gran forma física, pero sí es una clase muy aeróbica y muy adecuada para aquellas que queráis perder grasa con una actividad que garantiza mucha diversión.

Kilocalorías quemadas por hora: unas 7 por kilo de peso.

Body jam, street…

Evolución del aeróbic con música *street*, disco o *rmb*. La coreografía es prácticamente como la de un baile. Al igual que la actividad anterior, no es necesario contar con una gran forma física, es muy aeróbica y podrás quemar grasa entre risas.

Kilocalorías quemadas por hora: unas 7 por kilo de peso.

Cardiobox, combat, aerobox…

Actividad en la que se simulan movimientos parecidos a los del boxeo y otros deportes de contacto en los que se permitan las patadas. La coreografía suele ser muy sencilla. Es bastante exigente desde el punto de vista físico, pero cualquiera puede probarla. Ideal para eliminar estrés.

Kilocalorías quemadas por hora: unas 8 por kilo de peso.

Pump, power…

Trabajo con pesas ideal para endurecer de forma general tu musculatura. Aunque sí hay música, no hay coreografía. Recomiendo a todo el mundo asistir al menos a una clase por semana.

Kilocalorías quemadas por hora: unas 10 por kilo de peso.

Pilates

Ejercicios suaves desde el punto de vista cardiovascular pero muy exigentes en cuanto a potencia muscular y elasticidad. Tiene por objetivo la tonificación general de tu cuerpo, incidiendo especialmente en la zona abdominal y en los músculos estabilizadores para trabajar la higiene postural: ideal para aquellas que hayáis descuidado este aspecto.

Kilocalorías quemadas por hora: unas 9 por kilo de peso.

Yoga

Ejercicios que combinan fuerza muscular y elasticidad a través de posturas forzadas pero agradables. El yoga destaca porque además de trabajar muy bien el cuerpo también se ocupa del espíritu. Ideal para aquellas mujeres que queráis relajaros a la vez que practicáis ejercicio.

Kilocalorías quemadas por hora: unas 9 por kilo de peso.

Balance, equilibrio

Son clases destinadas a trabajar, sobre todo, la estabilidad corporal, el equilibrio de la columna y los músculos estructurales del cuerpo. Es asequible para todo el mundo y de impacto relativamente bajo desde el punto de vista cardiovascular.

Kilocalorías quemadas por hora: unas 8 por kilo de peso.

Gap

Concentrado de glúteos, abdominales y piernas, de ahí sus siglas. Con él puedes tonificar estas partes de tu cuerpo en sesiones de 30 minutos, pero no olvides que un cuerpo bien equilibrado debe trabajarse por completo, así que es una actividad ideal como complemento de otros ejercicios.

Kilocalorías quemadas por hora: unas 10 por kilo de peso.

ABS

Las clases de abdominales, al igual que las de gap, son ideales como complemento, pues deben formar parte de un entrenamiento más general. La mayor ventaja es que te ayudan a esforzarte un punto extra en tus ejercicios con la zona

abdominal.

Kilocalorías quemadas por hora: unas 10 por kilo de peso.

Estiramientos

Clases ideales para recuperar la elasticidad y la movilidad articular. Son un excelente complemento para tu entrenamiento.

Kilocalorías quemadas por hora: unas 8 por kilo de peso.

Mantenimiento

Dentro del término mantenimiento cabe prácticamente todo. Estas clases suelen componerse de una parte de aeróbicos, generalmente con el *step*, y de otra de tonificación. Son ideales por su variedad, y dado que su intensidad no suele ser demasiado alta resultan aptas para todo el mundo.

Kilocalorías quemadas por hora[2]: unas 7 por kilo de peso.

Lo mejor es que pruebes las clases, que de entrada, te resulten atractivas, para que después elijas las que más te gustan.

Aparatos cardiovasculares

Los aparatos cardiovasculares, como las bicicletas, las elípticas, las cintas de correr… son ideales para el trabajo aeróbico. Aunque tal vez menos entretenidas que las clases, tienen ventajas considerables. La primera es que no necesitas esperar a la hora exacta de inicio de las clases, con lo que tienes mayor libertad de horarios. Pero en lo que se refiere al entrenamiento estrictamente hablando, tienen la importante ventaja de que puedes ir al ritmo que tú misma te marques, pudiendo así controlar más fácilmente las pulsaciones en las que quieres moverte.

Estas máquinas cada vez son más sofisticadas: algunas de ellas incorporan una pantalla en la que ver la televisión e incluso poder navegar por Internet. No tienen nada que ver con las cintas o bicis de antaño, de biomecánica poco trabajada y en las que media hora de ejercicio parecía una vida entera.

Con las máquinas, como con las clases, te recomiendo lo mismo: que las pruebes

todas, siempre tras las debidas explicaciones del monitor, y te quedes con aquellas que más te gusten. Intenta variar para que tu cuerpo se adapte a todas ellas y consigas una figura más equilibrada.

LA DIETA: LAS BAJADAS TRAMPA

Resulta muy fácil hacer perder peso por un breve periodo. Fíjate en estos ejemplos: suministrando diuréticos, como hacen muchos de los llamados productos milagro, si eliminas líquidos pierdes peso —aunque no grasa—. Otra forma sería prohibiendo cualquier actividad física. Sí, sí, has leído bien, prohibiendo: al dejar la actividad física el músculo se atrofia y, por tanto, se pierde peso —aunque no grasa.

Cualquier bajada de peso repentina no es sana. La única manera saludable de perder peso es eliminando grasa corporal, salvo en extraños casos de retención de líquidos, donde, recetados por un médico, sí son recomendables los diuréticos. Pero quédate con eso, **la única bajada de peso sana es la que corresponde a la pérdida de grasa.**

Si sabemos que cada kilo de grasa contiene 9.000 kilocalorías y que una mujer media gasta unas 2.100 al día, no se puede perder un par de kilos de grasa en una semana. Matemática pura. Sí, es verdad que te puedes deshacer de un par de kilos de líquido, pero eso no siempre es sano: por esta razón los diuréticos requieren de receta médica.

Haciendo cuentas, no es saludable perder más de dos kilos mensuales, así que este es el ritmo que te tienes que marcar como máximo.

Además, las bajadas de peso repentinas suelen venir acompañadas de un deterioro importante de la piel, con descolgamientos y laxitudes. Ten cuidado con eso, porque tiene difícil solución.

Otra de las trampas en las que es muy fácil caer es en la de no hacer nada de ejercicio. Por lógica, el músculo se atrofia y decrece, con lo que a menor volumen muscular menos peso. Sin embargo, este «éxito» dura muy poco, pues al reducir dicho volumen decrece el metabolismo, con lo que empezarás a gastar menos kilocalorías diariamente, acumulando el resto en forma de grasa hasta superar el volumen inicial. Ya sabes, el famoso efecto rebote.

Profesionales de mucho éxito, altamente perfeccionistas y con mucha capacidad de sacrificio, llegaban a mí después de haber probado todo tipo de novedosos sistemas anticelulíticos o de pastillas extrañas. Sin embargo, al poco tiempo de empezar con la alimentación sana y el ejercicio veían los resultados bastante pronto,

pues por primera vez utilizaban su capacidad de trabajo y disciplina en la buena dirección. Es muy satisfactorio ver cómo mis clientes mejoran, pero a la vez soy consciente de que no tengo demasiado mérito: al final mi secreto es ejercicio más alimentación sana, algo que los profesionales de la salud te vienen aconsejando desde hace mucho tiempo.

MENÚ PARA ESTA SEMANA

Desayuno para toda la semana	Un zumo de naranja (si es natural mejor) con una tostada de pan de molde con mermelada sin azúcar y sin mantequilla.
Media mañana	Una pieza de fruta y un yogur desnatado 0%.
En la merienda	Dos tostadas de pan integral con dos lonchas de jamón de York o de jamón de pavo.
LUNES	
Comida	Macarrones con verduras a la plancha: tomate, cebolla, pimiento rojo y verde, berenjena, ajos tiernos… Una pieza de fruta.
Cena	Una tortilla de gambas con espárragos verdes a la plancha. Una pieza de fruta.

Martes	
Comida	Solomillo de cerdo con champiñones a la plancha. Una pieza de fruta.
Cena	Sepia a la plancha con limón y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y atún. Una pieza de fruta.
Miércoles	
Comida	Dos muslos de pavo (sin piel ni grasa) guisados con tomate, cebolla y pimiento rojo y verde, sin aceite y con arroz blanco hervido. Una pieza de fruta.
Cena	Sopa de pescado elaborada con trozos de pescadilla, fideos y un huevo duro. Una pieza de fruta.
Jueves	
Comida	Pechuga de pavo a la plancha con arroz blanco hervido y coliflor. Una pieza de fruta.
Cena	Bacalao a la plancha con cebolla y un tomate con orégano. Una pieza de fruta.
Viernes	
Comida	Puré de alcachofa, un filete de ternera a la plancha y medio tomate. Una pieza de fruta.
Cena	Tortilla de puerro y calabacín con dos lonchas de jamón de pavo y medio quesito fresco. Una pieza de fruta.
Sábado	
Comida	Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga, maíz, palmitos, zanahoria y pepino. Una pieza de fruta.
Cena	Merluza a la plancha con berenjena asada (al horno). Una pieza de fruta.

Domingo	
Comida	Fettucini con espárragos verdes, ajos tiernos, champiñones y gambas. Una pieza de fruta.
Cena	Sopa de fideos con una hamburguesa de espinacas. Una pieza de fruta.

ENTRENAMIENTO

En la séptima semana aumentamos ligeramente el trabajo cardiovascular y, por otro lado, mantenemos el de tonificación, cuyo plan sería el siguiente:

ZONA	EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES
Parte superior	Flexiones	10	2
	Francés	15	2
	Bíceps sentada	15	2
	Ejercicio secreto		2
Piernas	Zancada atrás	12	2
	Gemelo	25	2
	Abducción	50	2
	Ejercicio secreto		2
ABS	Inferior círculos	25	2
	Inferior alterno	25	2
	Serratos	20	2
Estiramientos	Los 4 ejercicios marcados		

- El peso que debes coger es aquel que te permita completar las series, pero con un pequeño esfuerzo, de lo contrario los ejercicios son inútiles.
- Los descansos entre las series deben durar el tiempo necesario para que recuperes una respiración normal, aproximadamente unos 30 segundos.
- No olvides los estiramientos, son importantes.
- Si te encuentras en el nivel 1 debes hacer esta tabla dos veces esta semana y tienes que salir dos días a caminar rápido o muy rápido, o correr despacio durante 30 minutos.
- Si te encuentras en el nivel 2 debes hacer la tabla dos días esta semana y realizar ejercicio cardiovascular tres días durante 30 minutos. Puedes elegir el ejercicio que quieras.

Los motivos de Almudena: la rutina y la creatividad

La rutina muchas veces resulta necesaria. ¿Quién no ha pensado alguna vez aquello de «qué ganas tengo de volver a la rutina?». Otras veces, en cambio, deseamos salir lo antes posible de ella. Por ello, este plan, como lo llevamos a cabo entre dos o tres veces por semana, puede convertirse en algo pesado, pues acometer periódicamente las mismas tareas cansa. Contra la monotonía: ¡creatividad! Haz del plan tu propio plan.

Admiro a las personas que consiguen que cada día sea distinto del anterior con cosas sencillas, que no cuestan dinero como, por ejemplo, cambiar de camino para ir al trabajo. Doblas una esquina no acostumbrada, tomas una calle que no sueles frecuentar y te topas con una tienda nueva que ha abierto en plena crisis. Solo con eso empiezas a pensar de otra manera: «¿Quién será el valiente que, rompiendo con la tendencia, emprende este negocio?».

Cosas tan simples como dedicar unos minutos a elegir qué pendientes ponerse, porque es bueno variar. Salir a almorzar cada día con una amiga distinta, por el placer de escuchar historias diferentes. Para los que trabajan en casa, buscar otro lugar donde instalar el portátil, porque ese día necesitas más luz, y mañana más sombra. Pequeñas rupturas, quizá una chorrada en la que pensar, que cumple la función de combatir al *gremlin* ese que dice: «¿Otra vez lo mismo? ¡Qué rollo!».

Mi madre es un buen ejemplo. Ella se encarga con mimo de cuidar a mi padre, a mis hermanos y a mí. Lo lleva haciendo toda la vida y podría parecer rutinario. En absoluto lo es para ella: sabe cómo hacerlo. Cuando a los siete años me aficioné a la gimnasia ella se aficionó a confeccionarme los maillots. Cuando me fui a entrenar a Madrid vio en mi partida una magnífica oportunidad para escribir; aprovechaba nuestra distancia para dar rienda suelta a su vena poética, me echaba mucho de menos. Mis competiciones y mi carrera le empujaron, como a toda madre orgullosa, a coleccionar los recortes de periódicos. Los álbumes se fueron sofisticando en arte y en técnica, hasta llegar a componer montajes fotográficos con estética propia. Son solo algunos datos. Se ocupa de mí, pero lo hace suyo.

Quizá porque lo he visto en ella, pienso que la creatividad cotidiana juega un papel muy importante en la vida. Tengo, como deportista, una carrera lo suficientemente larga como para haber experimentado momentos aburridos, muy aburridos. Diría aún más, semanas aburridas; esas semanas en que parece que todo ha sido exactamente igual que en la anterior. Lo recuerdo, sobre todo, al final de la temporada, cuando ya no había nada nuevo que hacer más que mantener pacientemente el trabajo, la forma física, y esperar a que llegara la competición. ¡Me desesperaba!

Había que combatir el aburrimiento, así que poco a poco aprendí a romper con la rutina… y aprendí mucho. Simplemente, intentaba cambiar detalles que no alteraran la calidad del trabajo, pero que, por pequeños que fueran, me ayudaban a distinguir el ayer del hoy y del mañana.

Para empezar, un vestuario para cada día de la semana; distintos colores y modelos para verme guapa en el gimnasio. El peinado también lo variaba, dentro de las pocas posibilidades que ofrece recogerse el pelo para entrenar. Dedicaba cuatro horas por la mañana y otras cuatro por la tarde al entrenamiento. El simple hecho de tomarme un café entre la primera y la segunda sesión y poder charlar con algún deportista de otra modalidad también me daba resultado.

Me entretenía en decorar mis aparatos, el aro, las mazas. Probaba a pintar la cinta con tintes nuevos, incluso la llevaba al gimnasio antes de que estuviera terminada para disfrutar de cómo iba quedando. Ese día podía concentrarme mejor porque mirarla me divertía más. Incluso empecé a diseñar los maillots con los que competía. Dedicarme con esmero a pegar la pedrería o a pintarlos aumentaba el valor que tenían para mí, y cuando me veía con ellos en el espejo sentía una satisfacción extra.

Utilizaba también un truco que nunca fallaba. En realidad, no me he dado cuenta de que era un truco hasta que no me he puesto a escribir sobre ello: a final de semana invitaba a algún amigo o amiga a que viniera a verme al gimnasio. Qué coincidencia que fuera a final de semana, porque justo era el día que estaba mucho más cansada… ¿o no era una coincidencia y necesitaba ese plus de tensión para crecerme en el entrenamiento? ¿Quién no ha pedido a un amigo que le acompañe al gimnasio porque así sabe que le costaría menos?

Ahora que he dejado el deporte de alto nivel intento reciclar todo lo que he aprendido durante esos años, sobre todo al descubrir que me pasan las mismas cosas que en la competición, si bien es verdad que en otros escenarios. Reciclar mis experiencias me ayuda a reinventar la siguiente etapa de mi vida. Según escribía este capítulo, y por casualidad —cuando uno está muy activo las casualidades se multiplican— un conocido me comentó lo complejo que le resultaba crear un espectáculo para un evento de su empresa. Se trataba del estreno de un anuncio de televisión, un anuncio importante, ya que concernía a un reconocido y excelente cava. Sabía qué tipo de evento quería, pero no acertaba a imaginar su contenido y desarrollo. Quería algo especial, algo que resaltara el vestido que aparecía en el anuncio. Me puse a pensar en voz alta imaginando cómo lo haría yo. No os lo vais a creer, pero le entusiasmó la idea: tanto que en menos de tres días me encontré trabajando en el diseño del espectáculo. «Almudena, esto es saber vender», pensé para mí. Y es que durante dieciséis años he visto organizar campeonatos europeos, mundiales, preolímpicos y Juegos Olímpicos, así como infinidad de espectáculos, galas y circos. He pensado muchas veces cómo iluminaría el pabellón para resaltar

más a las gimnastas, para hacer brillar el maillot de pedrería que había cosido con esmero. Durante todos esos años mi mente se debatía entre escoger luces amarillas o rojas, entre un fondo de tapiz en tonos claros u oscuros. No sé nada de organizar eventos, y menos de iluminación, nada técnico, tan solo la experiencia de haberlo vivido desde una perspectiva, mi propia perspectiva. Exactamente con eso es con lo que le seduje a mi interlocutor; conseguí unir dos perspectivas muy distintas, y eso fue lo novedoso, lo original. No lo he inventado yo: a eso se le llama creatividad, a unir dos ideas que no están conectadas.

> Ser creativo para las pequeñas cosas, como para las grandes, es cuestión de actitud. Esta semana no te vas a ocupar de nada más que de eso, de inventar nuevas ideas mientras trabajas, de vestir tu plan a tu estilo, de manera que te resulte atractivo. ¿Qué vas a hacer para romper la rutina? Me encantaría saberlo…

SEMANA 8

¿CUÁNTA GRASA HAY QUE PERDER?

Ahora sí que estamos en la recta final de nuestro plan. Tu cuerpo se está moldeando gracias al reto que has aceptado y que ha supuesto un importante cambio de hábitos. Pero antes de acabar quiero volver a incidir sobre algunos conceptos o ideas que me gustaría que te quedaran muy claros.

Uno de ellos, y que hemos comentado en las anteriores semanas, es que los buenos entrenadores no solo utilizan el peso como referencia, sino que dan más importancia al porcentaje graso, que refleja qué tanto por ciento de tu peso es materia grasa. Veamos algo más en profundidad en qué consiste.

Los porcentajes de grasa en la mujer son más variables y superiores que en el hombre. Hay que tener en cuenta que, por naturaleza, tiene que alimentarse ella y a sus bebés, por lo que necesita más grasa corporal. Es, por tanto, tu condición genética la que ha provocado que tengas un sistema de almacenamiento de grasa de manera más eficiente, lo que es fantástico. Pero en este momento no es tan necesario porque la mujer ingiere alimentos cuando quiere y no tiene necesidad de guardar nada.

Además, por tus necesidades biológicas tienes mayor facilidad para almacenar grasa, sobre todo en determinadas zonas: cartucheras, abdomen y demás… Aunque te parezca que esto es algo bastante injusto, posee una ventaja: al tener mayor tendencia a almacenar grasa en el tejido adiposo, acumulas menos en otros lugares que pondrían en riesgo tu salud, como, por ejemplo, la sangre: por eso los infartos son menos frecuentes entre las mujeres.

El porcentaje de materia grasa que se considera sano en la mujer se encuentra entre el 20 y el 30 por 100, pero el ideal para estar estupenda oscila entre el 20 y 23 por 100. Este es, sin embargo, un aspecto bastante difícil de medir, pues, aunque existe una amplia gama de básculas que lo hacen, no es una cifra tan fácil de cuantificar como el peso, ya que varía mucho en función del nivel de hidratación, la hora del día...

¿QUÉ CANTIDAD DE GRASA TIENES QUE QUEMAR?

Para saberlo deberás conocer que cada kilo de grasa contiene 9.000 kilocalorías. Dicho así asusta un poco: piensa mejor que cada gramo de grasa de tu cuerpo contiene solo 9 kilocalorías… ¿A que ya parece menos grave?

Conociendo esto, y encontrándonos ya en la octava semana de nuestro plan, nos

queda muy poco margen de maniobra, pero, así como los ejercicios de tonificación necesitan realizarse de manera ordenada para que los grupos musculares descansen convenientemente, el ejercicio aeróbico puede ampliarse sin problemas.

Lo primero que habría que calcular son los kilogramos de grasa que debemos perder. Una vez que lo sepamos, tenemos que tener en cuenta que una cuarta parte de estos deberíamos eliminarlos realizando actividades aeróbicas.

Por ejemplo, si debo perder 4 kilos, la cuarta parte, un kilo, que equivale a 9.000 kilocalorías, debo quemarlos con ejercicios aeróbicos. Las otras tres cuartas partes se eliminarán por la acción del aumento metabólico provocado por el entrenamiento, el consumo de kilocalorías en los ejercicios de tonificación y el cambio en los hábitos nutricionales. Las 9.000 kilocalorías que hay que eliminar equivaldrán a unas 18 sesiones de 500 kilocalorías cada una… o a 15 de 600.

Veamos otro ejemplo para que el concepto nos quede claro. Si tengo que perder 10 kilos estaríamos hablando de eliminar unas 90.000 kilocalorías, que divididas entre cuatro son 22.500. O lo que es lo mismo, 45 sesiones de ejercicio aeróbico de 500 kilocalorías cada una.

Para calcularlo debes tener en cuenta cuántas kilocalorías se queman con la práctica de cada actividad. La gráfica siguiente puede servirte como referencia:

Peso en kilos	50	60	70	80
EJERCICIO (por horas)				
Clases dirigidas de alto impacto	525	630	735	840
Clases dirigidas de impacto medio	401	481,2	561,4	641,6
Clases dirigidas de bajo impacto	302	362,4	422,8	483,2
Caminar	199,5	239,4	279,3	319,2
Caminar rápido	354,5	425,4	496,3	567,2
Correr	501	601,2	701,4	801,6
Correr rápido	606	727,2	848,4	969,6
Bicicleta	500,5	600,6	700,7	800,8
Bici rápido	601	721,2	841,4	961,6
Nadar ocio	404,5	485,4	566,3	647,2
Nadar rápido	674,5	809,4	944,3	1079,2
Elíptica	517	620,4	723,8	827,2
Remo	454	544,8	635,6	726,4
Patinar	555,5	666,6	777,7	888,8
OTROS DEPORTES				
Tenis	418	501,6	585,2	668,8
Baile	366	439,2	512,4	585,6
Pádel	360,5	432,6	504,7	576,8
Golf	271,5	325,8	380,1	434,4
OTRAS ACTIVIDADES				
Jardinería	238	285,6	333,2	380,8
Limpieza	175	210	245	280
Obras	314,5	377,4	440,3	503,2

Las kilocalorías aquí reflejadas están sujetas a otros factores, como la temperatura o la intensidad.

Una vez calculadas las sesiones que necesitas para deshacerte de la poca grasa que te queda, tienes dos opciones. Si en las dos semanas y media que restan de nuestro plan eres capaz de hacerlo, de deshacerte de la grasa que aún te sobra, estupendo, pero por supuesto siendo realista y consciente del tiempo que te queda para acabar el plan y también del ritmo que tú impones a tu vida.

Si, por el contrario, aún te quedan más sesiones de las que puedes realizar en estos casi 20 días que restan, será mejor que pienses en alargar un poco tu entrenamiento, pero no de cualquier manera. Una vez completadas las 9 semanas y media es conveniente que continúes partiendo del nivel 2, de manera que, en lugar de

perder todas las ventajas visibles y no visibles que has ganado, continúes mejorando hasta encontrarte estupenda.

LA DIETA: LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN

Ahora que has empezado más fuerte con los ejercicios aeróbicos sudarás más y, por tanto, necesitarás recuperar esos líquidos eliminados.

La hidratación es uno de los aspectos más importantes de la alimentación. El agua es necesaria para mantener los sistemas de nuestro cuerpo a pleno rendimiento y para ayudar a este a eliminar lo que sobra.

Durante el ejercicio es importante que te vayas hidratando, ya sabes que a tragos cortos y frecuentes, y la bebida que mejor te va a hidratar es el agua.

Cuidado con la sal. Hidratarte es importante, pero también lo es medir la sal en los alimentos, pues un exceso, además de afectar negativamente a casi todos los sistemas de tu organismo, te obliga a retener líquidos para neutralizarla, lo que además de insano es incómodo y antiestético. Estamos de acuerdo en que no es sano perder demasiado peso con diuréticos que descienden el nivel de agua corporal, pero todo el líquido que podamos perder de manera natural nos vendrá bien. Y la mejor fórmula es limitando la sal.

Otro factor que debemos tener muy en cuenta es que el agua es la mejor bebida que existe. Ni el vino más caro ni un delicioso zumo hecho con las mejores frutas del mundo estarían a la altura de un vaso de agua. El problema es que el agua se encuentra tan a nuestro alcance que no la valoramos. En países donde cuesta más encontrar una botella de agua que de cualquier otro refresco te das cuenta del valor que tiene. Digo esto porque muchas veces nos parece poco pedir agua o invitar a una botella de agua.

Si en lugar de agua nos apetece otro tipo de bebida para refrescarnos o hidratarnos hay que intentar que sea baja en kilocalorías o alta en vitaminas, como un zumo, a ser posible natural. Pero no olvidemos que en la primera semana señalábamos que hay que tener cuidado con las bebidas, pues a través de ellas puede entrar en nuestro cuerpo una gran cantidad de kilocalorías en forma líquida, sobre todo en verano. Un buen consejo es que, excepto una vez, el resto del día busques agua para hidratarte.

MENÚ PARA ESTA SEMANA

Desayuno para toda la semana	Café o té con leche desnatada.
Media mañana	Una pulga con jamón de York o de pavo y tomate.
En la merienda	Un yogur 0% y un cítrico.

LUNES	
Comida	Conejo guisado con tomate, cebolla y pimiento rojo. Una pieza de fruta.
Cena	Una tortilla de atún y guisantes rehogados con jamón. Una pieza de fruta.
MARTES	
Comida	Ensalada de judías blancas con tomate, lechuga, media manzana, media lata de atún, maíz y un puñadito de nueces. Una pieza de fruta.
Cena	Atún estofado con tomate y cebolla. Una pieza de fruta.
MIÉRCOLES	
Comida	Puré de calabaza, cebolla y puerro con lomo de cerdo a la plancha sin grasa. Una pieza de fruta.
Cena	Un filete de panga a la plancha con una ensalada de tomate, queso fresco y media lata de maíz. Una pieza de fruta.
JUEVES	
Comida	Sopa de cocido elaborada con verduras y un muslo de pollo sin piel ni grasa y fideos. Una pieza de fruta.
Cena	Un huevo revuelto con jamón serrano y espárragos verdes y queso tierno. Una pieza de fruta.
VIERNES	
Comida	Guisado de ternera con tomate, cebolla, berenjena y champiñones. Una pieza de fruta.
Cena	Calamar a la plancha con ensalada de endibias, zanahoria, tomate y palmito. Una pieza de fruta.

Sábado	
Comida	Pescadilla con brócoli y patata al vapor. Una pieza de fruta
Cena	Ensalada de pasta integral con judías verdes, pimiento rojo, guisantes y zanahoria. Una pieza de fruta.
Domingo	
Comida	Una pechuga de pavo con arroz blanco hervido y champiñones a la plancha. Una pieza de fruta.
Cena	Lenguado a la plancha con brócoli al vapor. Una pieza de fruta.

ENTRENAMIENTO

En la octava semana es fundamental que cumplas con todas las sesiones. ¡Ya estás a punto de terminar el plan!

En la parte de tonificación, la rutina sería la siguiente:

Zona	Ejercicio	Repeticiones	Series
Parte superior	Elevación lateral de hombro	15	3
	Francés	15	3
	Bíceps alterno	15	3
	Secreto		3
Piernas	Sentadilla	12	3
	Pierna lateral	50	3
	Patada de glúteos	50	3
	Ejercicio secreto		3

Zona	Ejercicio	Repeticiones	Series
ABS	Oblicuo	15	2
	Elevación de piernas	15	2
	Encogimientos	15	2
Estiramientos	Los 4 ejercicios marcados		

- El peso que debes coger es aquel que te permita completar las series pero con un pequeño esfuerzo; de lo contrario los ejercicios serán inútiles.
- Los descansos entre las series deben durar el tiempo necesario para que recuperes tu respiración normal, aproximadamente unos 30 segundos.
- No olvides los estiramientos, son importantes.
- Si te encuentras en el nivel 1 debes hacer esta tabla dos veces esta semana y tienes que salir dos días a caminar rápido o muy rápido, o a correr despacito durante 30 minutos.
- Si te encuentras en el nivel 2 debes hacer la tabla dos días esta semana y realizar ejercicio cardiovascular tres días durante 35 minutos. Puedes elegir el que te apetezca.

LOS MOTIVOS DE ALMUDENA: CAMBIO DE ACTITUD

Hace dos semanas estábamos en una crisis que espero hayas superado con ciertas dosis de creatividad. Ahora, una cosa es una crisis puntual, debida al cansancio, a la rutina o a algún obstáculo imprevisto, y otra bien distinta es vivir en crisis permanente. Nos queda poco tiempo, así que vamos a aprovecharlo: intentemos ir despejando todas las dudas.

Inicié el recorrido con la intención de que te engancharas a la práctica deportiva: bien para que fortalecieras una actitud positiva que ya poseías y la convirtieras en un hábito, bien para que cambiaras tu actitud si entrenar te parecía algo negativo.

Hay tres maneras bastante efectivas de cambiar nuestra actitud. Si tienes hijos pequeños y has intentado que se aficionen a comer frutas y verduras, las vas a reconocer en seguida.

La primera es a través de un premio, como cuando le dice la madre al niño: «Si terminas las acelgas, después podrás comer chuches». Nos lo podemos aplicar de la misma manera: «Si voy al gimnasio durante todo el mes me compro ese vestido tan mono». Los premios dan resultado pero, lamentablemente, solo a corto plazo. El mes

que viene necesitaré otro buen premio, el bolso. El siguiente, las botas, y a continuación… El método ya no funciona: estoy saciada o, lo que es peor, arruinada.

La segunda manera de cambiar nuestra actitud es siguiendo el ejemplo de algún modelo significativo: «Si te comes la fruta te vas a poner tan fuerte como Nadal».

Sin querer parecer pedante, soy consciente al escribir este libro de que puedo ser un modelo para alguien que quiera practicar poco o mucho deporte.

Cuando era pequeña también tenía mis modelos. Había una gimnasta rusa, Oksana Kostina, que era mi ídolo. Su estilo tan peculiar, su expresividad, su maestría con los aparatos, sus movimientos más propios de una mujer que de una niña… todo me gustaba. Gracias a ella entrenaba mucho más; gracias a ella, que tenía ese cuerpazo… y aunque parezca mentira, gracias también a Valentina, que era una gimnasta que aparecía en los dibujos animados. Si los modelos funcionan para cambiar la actitud es porque son fuente de inspiración, nos sirven para pensar. A Valentina le ocurrían cosas muy parecidas a las mías, sus problemas me ayudaban a pensar en los míos. Espero que en algún momento de este recorrido hayamos conectado y me hayas sentido tan cercana como Valentina lo estaba de mí.

Hay una tercera manera de cambiar la actitud, la más lenta pero la más segura, la única que nos garantiza éxito a largo plazo: cambiar por convicción, por experiencia propia, por libertad de elección. Probar, y después de probado, elegir. Llega un día en que el bebé, por fin, prueba sin escupir la papilla de plátano con naranja y se da cuenta de que le gusta. Se lame los labios, sonríe y vuelve a abrir la boca. Eso, precisamente, es lo que he tratado de conseguir hasta este momento: que pruebes y decidas.

La gimnasia fue una magnífica escuela de la que sigo aprendiendo cada día. Muchas de las cosas pasaron de manera rápida e inconsciente, y ahora, con el tiempo, las voy entendiendo. Es algo así como ir descubriéndome. Aprendí del deporte que para afrontar pequeños o grandes retos hay que tener una buena actitud, predisposición, capacidad para enfrentarse a ellos… y de entrada no siempre es así. En mi caso, de entrada, tampoco lo fue.

Cuando comencé a practicar gimnasia era incapaz de verme capaz, y no es solo un juego de palabras. Me inicié en una escuela de deporte de base y pronto me traspasaron a un club. Aquel gran paso no fue suficiente para adivinar qué tenía yo de bueno para hacer gimnasia. De hecho, me comparaba con el resto de mis compañeras, y veía cómo todas avanzaban mientras yo retrocedía. En poco tiempo caí en la cuenta de que Iratxe, mi entrenadora, me exigía más que al resto, lo cual era la prueba irrefutable que confirmaba mis temores: era la peor de todo el equipo. Cuando no nos sentimos competentes, todo lo traducimos al idioma pesimista. Si llegaba a casa afligida y desilusionada por la sensación que arrastraba del entrenamiento, mis padres en seguida lo notaban. Ellos intentaban que comprendiera que la exigencia de Iratxe

—además de mi entrenadora, mi mejor aliada en esta aventura— respondía a que había margen de mejora. Mis padres confiaban plenamente en ella y me prestaban su confianza a modo de andamiaje, hasta que yo pudiera caminar con la mía. De esta manera volvía al día siguiente al entrenamiento con ganas de esforzarme pese a que todas las niñas de ese gimnasio seguían siendo mejores que yo.

Con 14 años me convocaron para el equipo nacional, lo que suponía dejar Vitoria por Madrid. Un tiempo de prueba. Recuerdo que les dije a mis amigos del instituto: «¡Tranquilos, que en un mes seguro que estoy de vuelta!».

Seguía sin creer en mis posibilidades. Jornadas de ocho horas de entrenamiento, lejos de casa, un gran esfuerzo. Fueron muchos los momentos en que me preguntaba si aquello valía la pena, y si yo valía.

Llegaron los primeros Juegos Olímpicos y, cuando finalizaron, los alaveses que habíamos participado en Atlanta, en lo alto de un camión de bomberos al estilo *Belle Époque*, fuimos aclamados delante de la Virgen Blanca. Fue entonces cuando me di cuenta de que son muy pocos los afortunados que disputan unos Juegos Olímpicos; unos juegos que yo apenas había disfrutado y valorado. Aquella fue mi primera gran reflexión: ya lo había probado, ya sabía lo que costaba y lo que se obtenía a cambio, ya podía elegir libremente si quería continuar y pelear por los próximos. Y elegí. Elegí hasta cuatro veces: 16 años de carrera deportiva profesional.

Hasta aquí te he prestado con gusto algunas de mis convicciones. Ahora, prueba a terminar el plan y sopesa: es la única manera de que la elección sea libre… y sea tuya.

> Hay tres maneras de cambiar de actitud: con un premio, algo que da resultado a corto plazo; siguiendo un ejemplo como fuente de motivación y energía y, por último, a través de la experiencia, que nos garantiza el éxito a largo plazo.

S E M A N A



LA CELULITIS

Hemos llegado ya a la última semana de nuestro plan de puesta a punto. El desafío toca a su fin. Realmente estás magnífica, pero continúa el reto, porque cuando termines esta semana el cambio será fantástico.

Con este método queremos adelgazar, queremos sentirnos bien, queremos tonificar nuestro cuerpo. Pero también deseamos deshacernos de la piel de naranja. Por este motivo he querido tratar en este noveno capítulo uno de los temas más temidos por las mujeres. Se trata de un enemigo que se instala de una manera silenciosa: la celulitis.

Seguro que muchas de vosotras os enfrentáis a este problema. Es importante saber que diversos estudios muestran que más del 90 por 100 de las mujeres tienen celulitis pasada la adolescencia… Así que no sigas pensando que tú eres la única que la padece.

Todo el mundo parece que la conoce y todo el mundo habla de ella, pero ¿qué es la celulitis? No son más que pequeños bultos formados por la presión que los cúmulos de grasa ejercen sobre la piel. Son los molestos hoyitos que se aprecian, sobre todo, en los muslos, caderas y nalgas. Como mencionamos en capítulos anteriores, la mujer posee un sistema más evolucionado que el hombre para almacenar la grasa, por eso es más propensa a la celulitis. Obviamente, las zonas donde almacenáis esa grasa son aquellas donde aparece la celulitis.

La celulitis tiene un componente genético, por lo que para las mujeres que no la sufren es una auténtica lotería… y un castigo para quienes son más propensas a soportarla. Pero más allá del propio factor genético, hay otras circunstancias que pueden marcar que una mujer tenga celulitis o no.

Se ha estudiado mucho, pero no se ha encontrado una receta infalible que sirva para eliminarla, pues, como dijimos hace algunas semanas, no existe la quema de grasa localizada.

La industria farmacéutica y cosmética invierte millones de euros en investigar y analizar la celulitis para intentar erradicarla de nuestras vidas. Por otro lado, resulta escandaloso ver cómo miles de mujeres invierten mucho tiempo y dinero en tratamientos que prometen eliminarla sin conseguir nada o, como mucho, un poco de pérdida de líquido en la zona que, además, se recupera en poco tiempo. Los tratamientos contra la celulitis que actúan sobre la piel no funcionan, no te hacen rebajar kilocalorías, con lo que no baja el porcentaje graso.

Sin embargo, hay un tratamiento que nunca falla y que sigue dando prueba de su validez ensayo tras ensayo. No es otro que bajar este porcentaje graso a través del ejercicio, sobre todo, y la dieta. Como hemos señalado en capítulos anteriores, el

aumento de metabolismo consecuencia del incremento del tono muscular devora la grasa y con ella la celulitis.

Los ejercicios fundamentales para erradicarla son los aeróbicos. Ve variándolos día tras día.

LA DIETA: LA ANTICELULITIS

Si realmente quieres combatir la celulitis, debes considerar estos aspectos como necesarios:

Más calidad que cantidad

Es importante comer productos frescos y sanos, que son los que más carga de nutrientes tienen, tan necesarios para mejorar tus funciones corporales, entre ellas la circulación y la quema de grasa. Respecto a la cantidad, ya lo sabes de la segunda semana, la mínima para no pasar hambre.

Variedad

Es esencial comer frutas y verduras en las cantidades adecuadas. Las frutas tienen más azúcar, con lo que hay que tomarlas en menor cantidad y más espaciadas a lo largo del día para no acumular demasiada en la sangre. Las verduras, por el contrario, tienen menos azúcar y son muy ricas en nutrientes. En ambos casos es bueno variar, de manera que dotemos a nuestro organismo de todos los nutrientes posibles para que todos los sistemas corporales funcionen a la perfección.

Evita el hambre

Es el mayor enemigo de las dietas y el mayor aliado de la celulitis. Si fuerzas mucho tu cuerpo, este se expresa pidiéndote mucha energía y muy rápida, o lo que es lo mismo, un atracón, generalmente de alimentos poco sanos. Mantén el hambre a raya para eliminar tu celulitis.

Alimentos poco tratados

En líneas generales, los alimentos que están poco tratados son mucho más sanos que los que están más tratados, industrializados o como quieras llamarlo. Por un lado contienen menos kilocalorías, porque como sabes, la grasa es un buen conservante. Pero además la mayoría de los alimentos tratados tienen sustancias que no se encuentran en la naturaleza de manera espontánea, como colorantes, conservantes y demás, y que no te hacen ningún bien.

Pero el mejor consejo para evitar la celulitis es el movimiento: moviliza las grasas, la circulación, quema kilocalorías… Ya sabes, **muévete.**

MENÚ PARA ESTA SEMANA

Desayuno para toda la semana	Un zumo de naranja natural y una tostada de pan con mermelada light.
Media mañana	Una pulga con jamón de York o de pavo y tomate.
En la merienda	Un yogur 0% y un cítrico.

Lunes	
Comida	Un filete de dorada a la plancha con cebolla, pimiento rojo y berenjena asados. Una pieza de fruta.
Cena	Tortilla de espinacas con una loncha de jamón de pavo. Una pieza de fruta.
Martes	
Comida	Solomillo de cerdo a la plancha con judías verdes y zanahoria al vapor. Una pieza de fruta.
Cena	Merluza al papillote con verduras en juliana. Una pieza de fruta.
Miércoles	
Comida	Una colita de rape al horno con cebolla, tomate, pimiento verde y media patata. Una pieza de fruta.
Cena	Un huevo revuelto con gambas y espárragos verdes, una loncha de jamón de pavo y medio tomate en ensalada. Una pieza de fruta.
Jueves	
Comida	Cocido de verduras y un muslo de pollo. Una pieza de fruta.
Cena	Un filete de perca a la plancha con ensalada de pepino, zanahoria, palmito y media lata de atún. Una pieza de fruta.
Viernes	
Comida	Puré de calabacín y cebolla y solomillo de ternera a la plancha. Una pieza de fruta.
Cena	Gazpacho y chipirones con calabacín a la plancha. Una pieza de fruta.

Sábado	
Comida	Macarrones con tomate elaborados con cebolla, puerro y carne picada. Una pieza de fruta.
Cena	Dorada a la sal, mejillones al vapor y una ensalada de tomate y langostinos cocidos. Una pieza de fruta.
Domingo	
Comida	Arroz con marisco elaborado con boquerones, gambas y almejas. Una pieza de fruta.
Cena	Un filete de pechuga de pavo a la plancha y menestra de verduras sin rehogar. Una pieza de fruta.

Entrenamiento

Estamos en la novena semana y ha llegado el momento de cerrar el programa con nota, así que… ¡Echa el resto!

En la parte de tonificación el plan sería el siguiente:

Zona	Ejercicio	Repeticiones	Series
Parte superior	Flexiones	12	3
	Elevación lateral de hombro	15	3
	Patada de tríceps	15	3
	Ejercicio secreto		3
Piernas	Zancada atrás	12	3
	Sentadilla	12	3
	Círculos de glúteo	50	3
	Ejercicio secreto		3

Zona	Ejercicio	Repeticiones	Series
ABS	Isométricos	45 segundos	2
	Isométricos	45 segundos	2
Estiramientos	Los 4 ejercicios marcados		

- El peso que debes coger es aquel que te permita completar las series, pero con un pequeño esfuerzo, de lo contrario los ejercicios son inútiles.
- Los descansos entre las series deben durar el tiempo necesario para que recuperes tu respiración normal, aproximadamente unos 30 segundos.
- No olvides los estiramientos, son importantes.
- Si te encuentras en el nivel 1 debes hacer esta tabla dos veces esta semana y tienes que salir dos horas a caminar rápido o muy rápido, o correr despacito durante 30 minutos.
- Si te encuentras en el nivel 2 debes hacer la tabla dos días esta semana y realizar ejercicio cardiovascular un mínimo de tres días durante 35 minutos. Puedes elegir el que quieras.

LOS MOTIVOS DE ALMUDENA: EL TESORO ESTABA ESCONDIDO EN LOS CIMIENTOS

Estamos llegando al final. Quiero aprovechar esta novena semana para subrayar lo que me gustaría que conservaras de este recorrido cuando nos despidamos.

Poner en marcha proyectos —en este caso deportivos— es una carrera de fondo, y cuando admitimos esto asumimos que pueden ocurrir imprevistos que nos incomoden, que nos desmotiven o que nos hagan dudar. En el devenir de cualquier plan que pongamos en marcha aparecerán trabas, variaciones o cambios impuestos que resultarán incómodos o amenazantes porque los imaginamos con un final muy poco afortunado. Cuando te encuentres ante una cadena de cambios cuyo desenlace desconoces y te sientas intimidada por la incertidumbre, recuerda: solo por la circunstancia de que las cosas sean diferentes a como tú las has planeado no tienen que ser negativas necesariamente.

En esa suerte de laboratorio acelerado de la vida que, entre otras cosas magníficas, es el deporte de alto rendimiento, experimenté muchos cambios. La primera conciencia de cambio la tuve con mi propio cuerpo, como todos cuando pasamos por la adolescencia. Era una niña de 15 años que pesaba 40 kilos y me

convertí en una mujer de 18 con 47 kilos. La gimnasia es un deporte donde el espejo es un instrumento técnico más que sirve para corregir, para conseguir una buena colocación, un buen movimiento. Fue precisamente un día siendo adolescente, mirándome al espejo, cuando me acordé de Oksana Kostina, mi ídolo, mi modelo, que en un momento de su carrera dejó de presentarse en el tapiz de competición como una niña porque se había convertido en una mujer. Sus movimientos ya no mostraban la gracia infantil, pero reunían la elegancia de la madurez. A mí me gustaban más. Con aquel pensamiento comencé a asumir mi cuerpo y a sacar provecho de lo que esta nueva etapa me podía aportar.

Más cambios: me enamoré por primera vez, con lo que eso supone, y también, como todos, me desenamoré... y volví a enamorarme. Y mientras vivía todo eso llegó Sydney 2000, los que fueron mis segundos Juegos Olímpicos.

En aquella época el equipo nacional cambió seis veces de seleccionadora, lo que viene a ser como cambiar seis veces de jefa. A veces, entre jefa y jefa no había estructura ni plan que seguir, así que, consciente de que quería pelear por mi carrera, es decir, pelear por mis deseos, decidí continuar trabajando por mi cuenta hasta que la situación se estabilizara. No me quedó más remedio que sustituir Madrid por Barcelona, en busca de Iratxe, quien, como os decía en el capítulo anterior, se convirtió en mi punto de apoyo y comprensión para seguir adelante.

Formamos un equipo estupendo junto con Cristina, de quien aprendí mucho sobre mí misma; aprendí a conocerme. Sentarme con ella a ver los vídeos de cuando era pequeña y redescubrirme en las imágenes como una gimnasta virtuosa y competente, cuando hasta entonces, en esos mismos vídeos, me había visto torpe y mediocre, apuntaló mis convicciones: me convencí de que las convicciones eran importantes.

Dependiendo de cómo nos sentimos, nos miramos y nos vemos de formas muy diferentes; captamos o ignoramos mucho más de nuestro entorno y de nosotras mismas. Es como jugar con la PlayStation y cambiar el ángulo de visión de la cámara: puedes elegir jugar con el campo visual reducido, donde ves las cosas desde tu propia perspectiva, u optar por hacerlo con cierta distancia, y entonces puedes ver todo lo que ocurre en la pantalla, incluso a ti mismo, lo que te sirve para rectificar y prevenir los ataques. El trabajo con Cristina fue un ejercicio de perspectiva sobre mí misma y os aseguro que supuso un antes y un después en mi carrera. El tiempo de aprendizaje mejor invertido es el que empleamos en aprender sobre nosotros mismos.

Irme a Barcelona me trajo todas esas ganancias… y también algún problema. Cuando la Federación Española consiguió organizarse, me llamaron para que regresara a Madrid. Lo hicieron de manera insistente… y amenazante: «O vienes o te atienes a las consecuencias». Pero no podía volver. Para entonces había descubierto cuál era mi mejor manera de trabajar.

Y me atuve a las consecuencias, que no tardaron en llegar: una tensión

innecesaria y una pugna excesiva —más política que deportiva— para optar a una plaza para los que podían ser mi tercera participación en unos Juegos Olímpicos. Entonces se afianzaron todavía más mis convicciones. Sufrí y a la vez aprendí por qué y para quién hacía gimnasia. El ejercicio del círculo del que hablamos en el primer capítulo cobró más significado que nunca. Había dejado de ser un simple ejercicio de motivación para pasar a ser mi guía.

Obtuve la plaza y participé en Atenas 2004, con Iratxe a mi lado; eran mis terceros Juegos Olímpicos, y fue mi mejor actuación. Cuando terminaron, todos menos yo empezaron a hablar de mi retirada.

Tanto se habló que me entraron las dudas. Se argumentaba que ninguna gimnasta en el mundo había disputado cuatro Juegos Olímpicos. Volví a tomar perspectiva. En esta ocasión, a base de enfriar el ambiente: cambié el tapiz por una pista de hielo. Me propusieron patinar en un programa de televisión, lo que me permitía mantenerme en forma. Después del mes que duró el concurso regresé a los entrenamientos cargada de motivación. Volvía a tener claro el círculo de las cosas que importan, ¡qué alivio! Incluí un quesito que decía: «Me gustaría que mi retirada fuera donde yo quiera, cuando yo quiera y a la altura de mi carrera». Ese era el deseo que poco a poco fui definiendo en un nuevo objetivo y un nuevo plan: competiría en los Juegos de Pekín 2008. Desde mi seguridad conseguí convencer: pasadas las primeras dudas, obtuve el apoyo de mi equipo hasta las últimas consecuencias.

Fue un año de mucho trabajo, de lesiones… y de desgaste: las relaciones con la Federación no mejoraron. Se cuestionaba mi capacidad.

Hemos empezado hablando de imprevistos, ¿verdad? Pues hubo más, algunos maravillosos. El mejor de todos, sin duda, Haritz, el bebé de Iratxe, un niño precioso que llegó a este mundo a tiempo para ver por televisión, junto con su madre, cómo competía en Pekín. Así fue: allí estaba yo, a miles de kilómetros de los míos, afrontando sola el final de mi carrera. Valiéndome por mí misma, desplegando todo lo que otros me habían enseñado. Con responsabilidad plena para cuidar de mis deseos; despidiéndome de lo que había sido mi vida hasta ese momento, lo que he intentado resumir en estas últimas páginas. Fue el final que merecía, con el que había soñado.

Tenía 28 años y era la única gimnasta en el mundo que había disputado cuatro finales olímpicas consecutivas. Me di cuenta de lo que dejaba y lo que me llevaba: un zurrón lleno de ideas sobre deseos, *gremlins*, objetivos, planes, satisfacción, hábitos, esfuerzo, competencia, convicciones; un buen botín para, por ejemplo, compartirlo contigo durante estas 9 semanas y media.

> Lo mejor para enfrentarnos a los obstáculos es saber, y recordar en todo momento, por qué hemos elegido el reto.


...Y
MEDIA

AFIANZA LOS PROGRESOS

Hemos llegado al final. En estas últimas 9 semanas y media has logrado finalizar este programa de puesta a punto con éxito. Enhorabuena: has sido capaz de avanzar en tus entrenamientos y en la mejora de tu alimentación de una forma responsable y constante. Has conseguido, pues, el objetivo.

Si además has completado todo este proceso con un nivel alto de seguimiento, podemos decir, sin miedo a equivocarnos, que estás en forma. Has desarrollado tu sistema cardiovascular y tu sistema respiratorio, tus huesos son más fuertes y tienes mucho mejor aspecto. En tu ánimo se reflejan todas estas mejoras.

No hay gráfico más exacto que comprobar por ti misma tus progresos. Por ello y para que veas, en datos reales, lo que has mejorado, te adjuntamos de nuevo la tabla que en el primer capítulo te pedimos que rellenases con tus medidas. Así comprobarás tú misma que los resultados no solo son visibles con la ropa y ante el espejo, sino que hay datos cuantificables y objetivos que atestiguan que nuestro objetivo de puesta a punto se ha cumplido:

MEDIDAS EN LA PRIMERA SEMANA			
PESO	PECHO	CINTURA	CADERA

Investigar sobre tus necesidades y deseos femeninos en lo que a salud y estética se refiere me ha abierto un inmenso horizonte. El mercado de la estética femenina es mucho más amplio que el masculino, eso lo sabemos todos. Pero aun trabajando en esto, no me hacía la idea del enorme abanico de productos, tratamientos y sistemas que existen para adelgazar, eliminar celulitis, tonificar partes del cuerpo y un largo etcétera. Y lo peor de todo es que la mayoría de ellos no cumplen sus promesas. Basan sus explicaciones en procesos corporales inexactos y se aprovechan de la buena fe y la necesidad —también creada por el mercado— de las mujeres. Ha sido como descubrir un mundo paralelo al de la salud: el mercado de las cosas inútiles.

Como en una película, la realidad y la ficción se entremezclan. Ahora entiendo mucho mejor por qué muchas mujeres no solo se encuentran perdidas, sino hartas y desmotivadas ante tanto timo. Mi consejo en estos casos es que te creas solo aquello que tu sentido común apruebe. Lo demás ponlo en cuarentena. Hay muchas maneras de perder peso, ganar firmeza, eliminar celulitis… Pero ninguna de ellas es tumbada en una camilla recibiendo un tratamiento por el que has pagado una buena cantidad dinero. Al revés: los tratamientos caros tienen su principio y su fin en el dinero; sin

embargo, los eficaces son gratis. Moverse es gratis.

¿Y AHORA QUÉ?

Todo este programa te ha costado lo tuyo, por ello es fundamental seguir manteniéndolo. Esta transformación no termina aquí. A partir de ahora tienes que seguir invirtiendo un poco de tu tiempo para mantener e, incluso mejorar, tu estado de forma. Para ello es conveniente que tengas en cuenta los siguientes aspectos.

Ten cuidado porque estás en un momento crítico. Has conseguido terminar el plan, con lo que has completado un ciclo en el que estabas asesorada y guiada. Ahora existe el peligro de que dejes esta buena racha que llevas y te relajes.

Pero esto no debe pasar. Ahora que has completado tu plan de entrenamiento es el momento de seguir avanzando. Piensa que uno de los principios fundamentales del ejercicio es el de la progresión constante. Para seguir mejorando tus cualidades debes proponerte más metas y que estas sean más lejanas. Has de aspirar, por ejemplo, a aguantar un poco más en la bici, bien sea pedaleando o intentado conseguir más resistencia, a hacer algún abdominal más en cada serie o a levantar un poquito más de peso en cada serie.

Eso sí, es recomendable que te pongas en manos de un buen profesional que te asesore y guíe para seguir evolucionando. Piensa que a medida que vas mejorando queda menos por avanzar y hay que hilar más fino en los entrenamientos. Por eso un buen profesional te preparará el plan que tú necesitas. No hace falta que sea un entrenador personal: el monitor del gimnasio lo hará.

Lo bueno de todo es que ahora has comprobado los beneficios que te aporta el ejercicio, tanto a corto como a largo plazo. Y si hay algo fácil en esta vida es acostumbrarse a lo bueno. Ahora sabes lo bien que te sientes después de haber hecho una buena sesión de entrenamiento. Es una satisfacción tanto física, por lo que te has quitado de encima y por haber movilizado tu cuerpo, como mental, por el estrés que te has dejado en cada movimiento y por la satisfacción del deber cumplido que te ha proporcionado una buena dosis de ejercicio.

Si hablamos del largo plazo, ahora, después de 9 semanas, notas cómo tu cuerpo ha cambiado. Pero si te descuidas será fácil ver que vas perdiendo lo que has ganado. Debes entonces escuchar a tu cuerpo porque va a pedirte movimiento.

ESTO ES SOLO EL PRINCIPIO

A partir de ahora vas a caminar sola, por eso es mejor que te marques algunas normas que te ayuden a ser disciplinada. Te recomiendo que lleves un diario de entrenamiento en el que anotes los que a priori tienes que hacer cada semana, y también apuntes, a posteriori, los que has realizado. De esta manera tendrás una guía que seguir cada semana.

Y pase lo que pase, **no dejes el ejercicio.** No vuelvas a caer, si es que era tu caso, en la dejadez. Recuerda que la atrofia muscular es casi una epidemia en la actualidad. Evítala.

La alimentación también es crucial en tu salud y sobre todo en tu aspecto. En nuestra sociedad hay muy poca gente que pase hambre, pero sí hay mucha que come mal. El plan te ha insistido mucho en los menús compensados y en el arte de comer sano. Sigue comiendo así.

Otro aspecto que considero fundamental es que hagas del tiempo de entrenamiento tu momento. Debes conseguir que tu entorno vea y acepte lo importante que es para ti disponer de tu tiempo para cuidarte. Si consigues que respeten este espacio para ti, tendrás mucho ganado. De este modo encontrarás tus propios ratos para ejercitarte y no solo esa satisfacción del deber cumplido de la que hablábamos antes, sino también un paréntesis en tus obligaciones. Piensa en este tiempo como tu oasis para estar contigo misma. Pero el primer paso para que esto funciones es que decidas tú por ti misma. Ten por seguro que te lo mereces y lo necesitas. De lo contrario, tu entorno —trabajo, familia, obligaciones…— se irá comiendo ese terreno y te dejará sin tus momentos. Es fundamental que los busques y que hagas comprender al resto de tu mundo que son importantísimos para ti.

Y hazlo por ti y no por los demás. Uno de los casos más frecuentes que se da en mi trabajo es que una persona recién separada quiera ponerse en forma. Esto está muy bien porque significa que esa mujer desea empezar una buena vida y hay que empezarla con buen aspecto. También puede pasar que quiera recuperar a su expareja y por ello crea que mejorando el aspecto lo va a conseguir. Pero siempre hay que ir mucho más allá. No puedes ni debes hacerlo por agradar a terceras personas. Debes hacerlo por y para ti misma.

Estamos de acuerdo en que todos podemos, por suerte, mejorar. Y es, precisamente, el poder seguir mejorando el elemento más motivador de todos. Es más, en estas 9 semanas y media has conseguido lo más importante: ponerte en forma, verte mejor, pero, sobre todo, comprobar que sentirte bien por dentro y por fuera es fácil. Ahora solo tienes que dedicarte un tiempo a ti misma dos o tres veces por semana. Pero como los grandes logros se consiguen con determinación y constancia, te reto a que busques tu mejor versión, siendo fiel a tu plan de trabajo.

Si de verdad quieres sacar el máximo rendimiento a tu sensualidad, únete al cada vez más amplio grupo de mujeres que han decidido ponerse manos a la obra para estar más atractivas. Por suerte, está desapareciendo aquella creencia que nos inculcaban hace ya muchas décadas de que el ejercicio hace a la mujer poco femenina: cada vez vemos a más con unas mancuernas en las manos, y es que donde esté la elegancia de una buena postura y un buen cuerpo que se quite cualquier tratamiento.

Para terminar, recuerda dos aspectos muy importantes. El primero, que tus mejores complementos son la seguridad en ti misma y tu sonrisa; y por último, que las mujeres que nos muestran en las pasarelas no son bellas. Son las reales, como tú, las que son bellas de verdad.

LOS MOTIVOS DE ALMUDENA: AHORA, TÚ SOLA

Enhorabuena. Has conseguido llegar hasta aquí. No ha sido tarea fácil, pero tendrás una sensación similar a la del deportista satisfecho de su actuación en una competición. El deportista orgulloso por haber alcanzado su reto, consciente y deseoso de empezar a planear el siguiente.

Quizá no te identifiques con este ejemplo y pienses que tú no eres una deportista profesional, que no quieres participar en unos Juegos Olímpicos ni correr una maratón. Entonces dime: ¿te acuerdas de cuando aprendiste a montar en bicicleta?

Desde hace varias semanas, todos los domingos por la mañana, y a pesar del frío de este invierno, me encuentro en el parque con una niña sobre una bici rosa y malva. Su padre es un magnífico entrenador. Al principio le dejaba que montara a su aire, que se habituara a dar pedales, que le cogiera el gusto. En pocos días le convenció para que probara sin las ruedas de apoyo, haciendo que se fijara en otras niñas mayores que también pedaleaban por allí: ese padre sabe que los modelos funcionan.

No resultaba fácil convencerla, ya que es una niña con mucho temperamento. Para conseguirlo, el siguiente paso fue darle confianza, sujetando su sillín por detrás mientras le decía: «Mira hacia adelante y pedalea, pedalea». El caso es que después de unos cuantos ensayos, unos cuantos tropiezos y alguna que otra discusión, el domingo pasado lo consiguió. Cuando la vi pensé: «Acaba de aprender a montar en bici; ya lo está disfrutando, pero aún no sabe cuántas satisfacciones le va a dar, cuántas excursiones por la montaña, cuántas salidas con su pandilla de verano, cuánto recorrer ciudades como Ámsterdam o París. Y, sobre todo, no sabe que ahora que ha aprendido a montar no lo va a olvidar nunca, que se aprende para toda la vida».

Deberíamos acordarnos de cómo aprendimos las cosas siendo pequeños. Nos quejaríamos mucho menos y nos engancharíamos realmente a la vida.

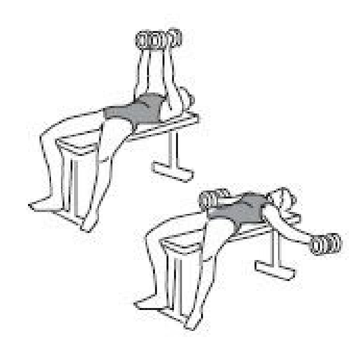
> Mira hacia adelante y pedalea, pedalea… que ahora ya vas tú sola.


EJERCICIOS

TREN SUPERIOR

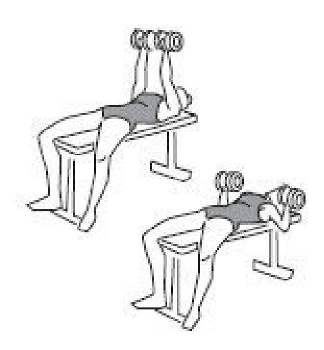
Aberturas

Tumbada en un banco o en el suelo, con las rodillas flexionadas y la planta de los pies apoyados, pon los brazos verticales y rectos. Abre los brazos hasta que queden a la altura de los hombros y vuelve a cerrarlos.



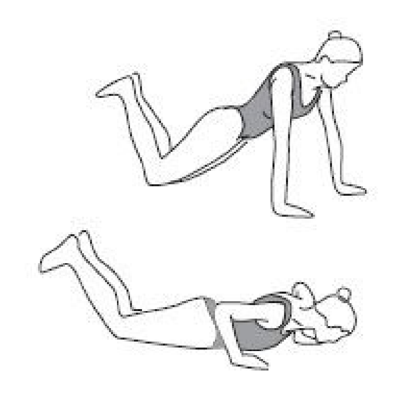
Press pectoral

Tumbada en un banco o en el suelo, con las rodillas flexionadas y la planta de los pies apoyados. Pon los brazos verticales y rectos y, a partir de aquí, abre los brazos a la vez que flexionas los codos, y vuelve a empujar una vez que estos lleguen a la altura de los hombros.



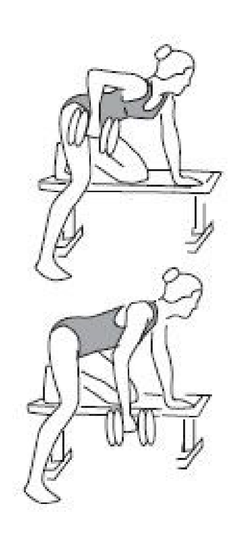
Flexiones

Apoyada sobre las manos y las rodillas, y con el tronco y caderas rectas, flexiona los brazos hasta que el pecho casi toque el suelo. Desde ahí, empuja y vuelve a subir.



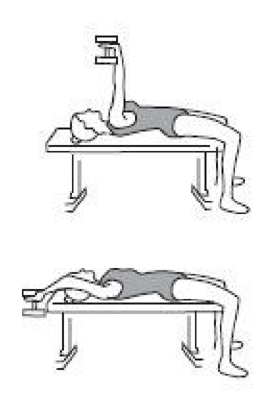
Remo

De pie, con una mano apoyada en un banco, la cadera flexionada y la espalda recta, deja caer una mano con una mancuerna. A partir de aquí, sube la mancuerna, pasando el brazo pegado al tronco.



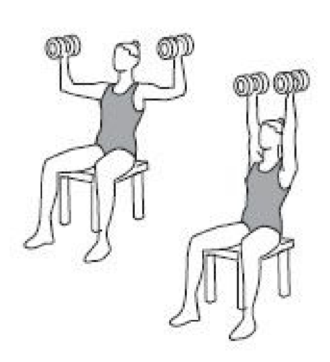
Pull over

Tumbada en un banco o en el suelo con las rodillas dobladas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo, pon los brazos estirados en vertical. Desde ahí llévalos hacia atrás, por encima de la cabeza, hasta que los codos queden a la altura de los hombros. Después vuelve a subirlos.



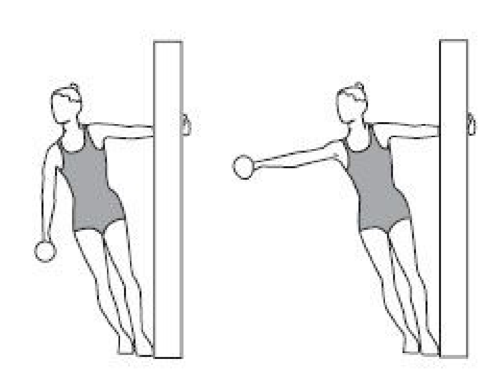
Press de hombros

Sentada en una silla o banco con respaldo, levanta las mancuernas hasta que los brazos queden en posición vertical. Desde ahí baja las mancuernas flexionando los codos hasta que estas queden a la altura de tus ojos y después vuelve a subirlas.



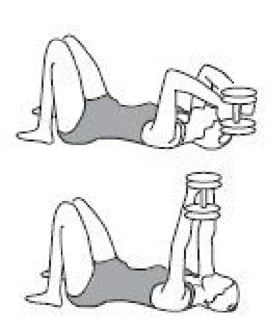
Elevación lateral hombro

De pie, con una mancuerna en una mano, súbela lateralmente y con el brazo casi estirado del todo hasta la altura del hombro. Después vuelve a bajarla. Sujétate con la otra mano a algún sitio para equilibrarte.



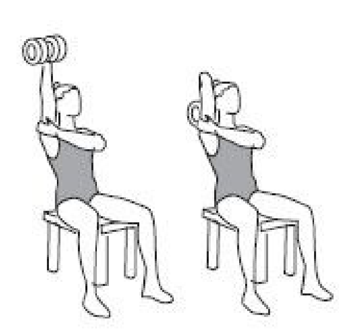
Francés

Tumbada en un banco o en el suelo con las rodillas dobladas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo, coge una mancuerna y súbela con el brazo estirado. A partir de ahí, sin mover el hombro, dobla el codo hasta llevarte la mancuerna al lado de la oreja y vuelve a subir.



Extensión superior

Sentada en una silla o un banco con respaldo, levanta una mano con una mancuerna. Desde ahí dobla el codo sin mover el hombro hasta que la mancuerna te quede por detrás de la cabeza y vuelve a subir.



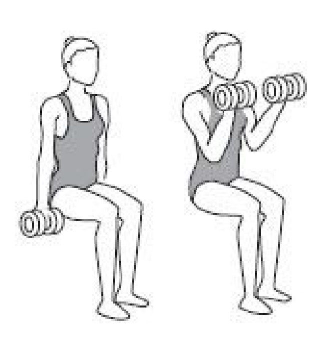
Patada de tríceps

De pie, con una mano apoyada en un banco, la cadera flexionada y la espalda recta, pon un brazo estirado en paralelo al suelo. A partir de ahí, dobla el codo sin mover el hombro y vuelve a extenderlo.



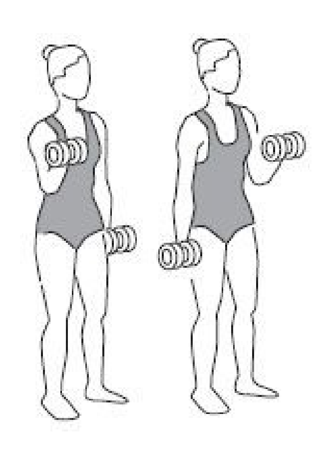
Bíceps sentada

Sentada en una silla o banco con respaldo, deja caer los brazos lateralmente. Desde ahí, flexiona los codos sin mover los hombros, hasta arriba, y vuelve a bajar.



Bíceps alterno

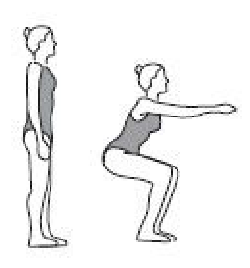
De pie, con las mancuernas en las manos, deja caer los brazos a ambos lados. Sin mover los hombros flexiona un codo de manera que suba el peso hasta arriba. Después, mientras este baja, sube el otro para que se crucen a mitad camino, y así sucesivamente.



TREN INFERIOR

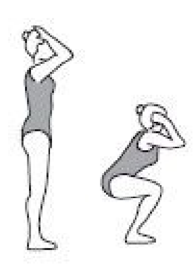
Semisentadilla

De pie, con los pies separados en paralelo a la anchura de los hombros, flexiona las rodillas hasta la mitad del recorrido, bajando el tronco pero con la espalda recta y vertical.



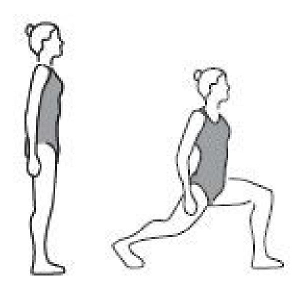
Sentadilla

De pie, con los pies separados en paralelo a la anchura de los hombros, flexiona las rodillas hasta abajo del todo, bajando el tronco pero manteniendo siempre la espalda recta y vertical.



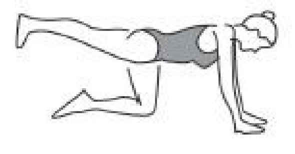
Zancada atrás

De pie, colócate con los pies casi juntos. Lleva uno lo más atrás que puedas, manteniendo el otro en su sitio y flexionando la rodilla delantera, que debe estar en todo momento en la vertical del tobillo. Realiza todas las repeticiones con una pierna y después con la otra.



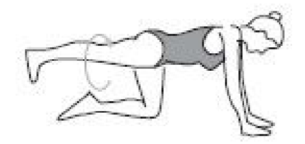
Patada de glúteo

En cuadrupedia, eleva una pierna de manera que quede en línea recta con el tronco y realiza rebotes hacia arriba. Primero completa la serie con una pierna y luego con la otra.



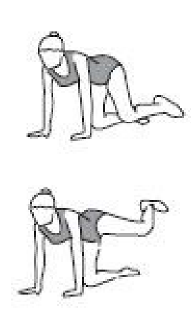
Círculos de glúteo

Igual que el anterior pero, en lugar de rebotes circulares, traza círculos con la punta del pie.



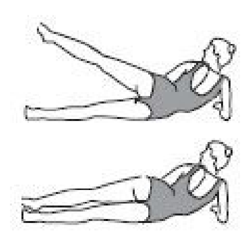
Pierna lateral

En cuadrupedia, eleva lateralmente una pierna sin extender la rodilla. Primero completa la serie con una pierna y después con la otra.



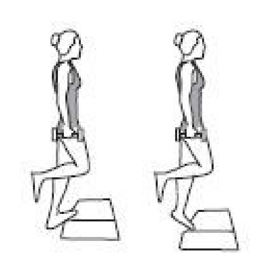
Abducción

Tumbada de costado, eleva la pierna que quede arriba. Primero completa una serie y luego la otra.



Gemelo

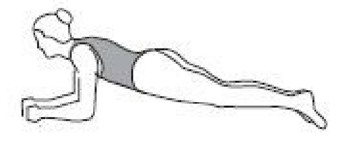
Subida con una sola pierna en un escalón, con medio pie fuera, flexiona y extiende el tobillo, lentamente, tanto como puedas. Termina primero con un pie y luego con el otro.



LOS ABDOMINALES

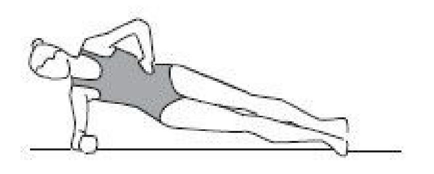
Isométricos

Mantén la postura del dibujo.



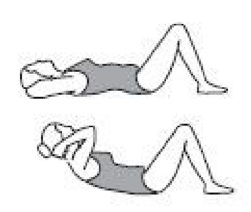
Isométrico lateral

Mantén la postura del dibujo.



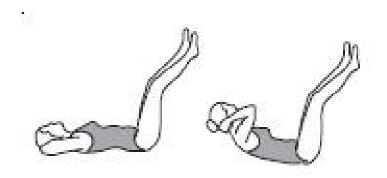
Encogimientos

Tumbada en el suelo, con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo, flexiona la columna contrayendo la zona abdominal. Aprieta todo lo que puedas sin llegar a separar la zona lumbar del suelo.



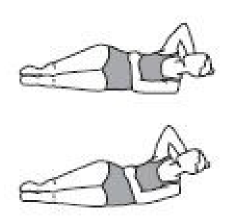
Encogimientos con las piernas hacia arriba

Tumbada en el suelo, con las rodillas y la cadera flexionadas noventa grados y los pies en el aire, flexiona la columna contrayendo la zona abdominal. Aprieta todo lo que puedas sin llegar a separar la zona lumbar del suelo y sin mover las piernas de su sitio.



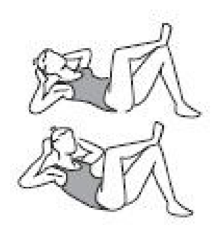
Oblicuos

Tumbada lateralmente, trata de subir controladamente el tronco. Haz movimientos lentos para no coger impulsos, el recorrido es muy corto.



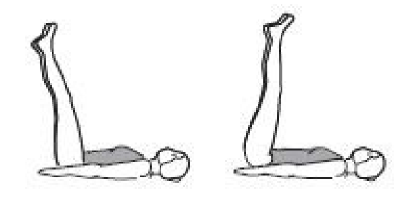
Serratos

Tumbada en el suelo con las rodillas flexionadas y una planta del pie apoyada en el suelo, cruza la otra pierna apoyando el tobillo en la otra rodilla. A partir de ahí trata de llegar con el hombro opuesto a la rodilla que está en el aire.



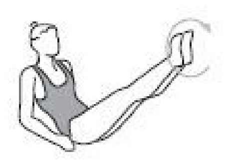
Elevación de piernas

Tumbada en el suelo, con la espalda apoyada, levanta las piernas con las rodillas casi estiradas. Desde ahí, trata de elevarlas aún más, como si quisieras pisar en el techo. Es importante que no tomes impulso.



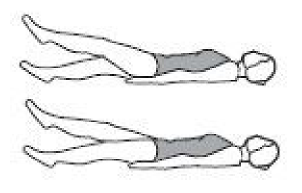
Inferiores en círculos

Tumbada en el suelo, con las piernas casi estiradas, levántalas un palmo del suelo. A partir de ahí traza pequeños círculos en el aire con los pies juntos.



Inferiores alterno

Tumbada en el suelo, con las piernas casi estiradas, levántalas un palmo del suelo y realiza un movimiento corto como el de una patada de natación.

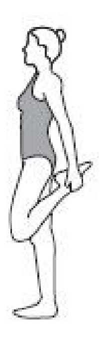


Los estiramientos

Una vez finalicemos los ejercicios de tonificación debes realizar unos estiramientos para soltar y ganar en elasticidad. De esta forma, nuestra musculatura adquiere un aspecto más esbelto. Debe realizarse con movimientos muy lentos y progresivos, para que el músculo no sufra tensiones repentinas o violentas. Así, nos moveremos lentamente hasta encontrar la posición en que notamos que dicho músculo está tenso y, justo en el punto anterior en el que empezaríamos a sentir dolor, paramos, aguantamos diez segundos y volvemos a la posición inicial lenta y cuidadosamente. Repítelo dos veces con cada lado del cuerpo.

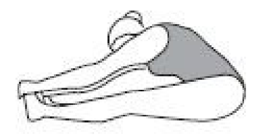
Cuádriceps

De pie, agárrate un pie por detrás del talón flexionando la rodilla y tira de él sin ceder con el tronco.



Femorales

Sentada en el suelo con las piernas completamente estiradas, intenta agarrarte de los pies para acercar el tronco a los muslos.



Abductores, psoas y glúteos

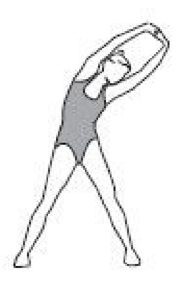
De pie con los pies bastante abiertos, bascula el peso, llevándolo de un pie a otro

sin mover estos de su sitio.



Dorsales

De pie, con los pies separados un poco más respecto a la anchura de los hombros, agarra una de tus muñecas por encima de la cabeza y tira de ella inclinando el tronco.



EL ENTRENAMIENTO AERÓBICO

Además del ejercicio de tonificación, es necesario realizar otro de tipo cardiovascular que ayude a nuestros sistemas vasculares, respiratorio y circulatorio y que, además, nos permita perder peso. La duración del ejercicio debe ser de más de 15 minutos: andar rápido, correr, montar en bicicleta, nadar… Si vas al gimnasio: correr sobre la cinta, bicicleta estática, máquinas de step…

Puedes hacer más ejercicio cardiovascular del que encontrarás en el plan. También puedes realizar en un mismo día los ejercicios de tonificación y los cardiovasculares o aeróbicos, pero intenta hacer primero los de tonificación, ya que exigen más energía y necesitarás estar más fresca.

AGRADECIMIENTOS

A Almu, Isabel, Laura, Manu, Olga y Virginia.

JUAN RALLO

Quiero expresa mi agradecimiento a María Fernández Ostolaza por todas las horas de reflexiones que hemos pasado juntas. Y a Juan por haber pensado en mí para su segundo libro.

ALMUDENA CID

Notas

[1] Richard Carson, *Taming your Gremlin*. <<

[2] El gasto calórico dependerá de muchas variables como la intensidad que decida darle el o la monitora, la concentración que ponga cada uno en la clase… <<